

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10:00														
			WEB予約				WEB予約	WEB予約						
	10:30~11:10 バレトン40 杉浦	10:30~10:45 イタコリ	10:30~11:10 オキシジェノ40 梶野	10:40~11:10 エアロ30ソフト 吉見	10:30~11:15 ウェーブコンサルサ 松岡(久)	10:30~10:45 お腹シェイプ	10:30~11:15 salsation demo 餌取	10:40~11:10 ステップ30 鶴殿	10:30~11:10 ZUMBA40 城間	10:30~11:15 社交ダンス 松岡	10:30~11:00 エアロ30ソフト 吉見	10:15~13:00 キッズダンス	10:30~11:10 エアロ40ベーシック 鶴殿	
		11:20~12:00 エアロ40ベーシック 杉浦					WEB予約				WEB予約			
	11:40~12:20 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治		11:40~12:25 エアロ45ロー 吉見	11:40~12:25 機能改善ヨガ45 仲村	11:45~12:30 ステップ45 松岡(久)	11:30~12:15 ヨガ45 工藤	11:35~12:20 BAILA BAILA45 鶴殿	11:45~12:15 ファイドウ30 吉田	11:40~12:20 メガダンス40 城間		11:30~12:15 エアロ45ロー 吉見		11:40~12:25 BAILA BAILA45 鶴殿	
		12:30~13:00 コアトレ 丹羽									12:30~13:00 骨盤体操 丹羽	13:15~20:45 キッズ新体操	12:55~13:35 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	
13:00			12:55~13:35 ZUMBA40 松岡(久)	13:10~13:50 フラダンス 木村	13:00~13:45 ベリーダンス45 Barbie		12:40~13:25 ヨガ45 藤川			13:20~14:00 オキシジェノ40 吉田				
	13:40~14:20 ヨガ40 都	13:30~14:10 ファイドウ40 吉田				WEB予約		13:40~14:20 バレトン40 藤川			14:15~14:45 コアトレ 丹羽			
			14:05~14:50 BAILA BAILA45 鶴殿	14:20~15:20 フラスクール 木村		14:00~14:40 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	14:30~15:15 エアロ45ロー 松岡					14:20~15:10 ジャズダンス50 下山		
	15:00~15:45 DDDハウス ワークアウトX45 横井		15:15~16:00 DDDハウス ワークアウトX45 鶴殿		15:30~16:20 ジャズダンス50 下山			15:25~15:55 バランスボール 丹羽		15:10~15:50 ステップ40 山崎	15:15~15:45 ダンベルシェイプ 梶野		15:35~16:15 ラテンエクスプレス® コンサルサ40 下山	
	16:15~17:00 BAILA BAILA45 横井	16:00~20:00 キッズ新体操		16:00~20:05 キッズバレエ		16:00~18:00 キッズ体育		16:00~19:05 キッズバレエ		16:20~17:05 エアロ45ミドル 山崎		16:00~21:30 キッズ新体操		
			16:30~17:10 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治											
18:00			WEB予約											
			18:15~18:55 メガダンス40 浜田				18:20~19:00 ヨガ40 笹木			18:20~19:00 ヨガ40 笹木				
			19:00~19:45 salsation demo 餌取											
	19:35~20:15 ZUMBA40 松岡(久)		19:25~20:10 エアロ45ミドル 浜田			19:25~20:10 エアロ45ロー 山崎	19:30~20:10 エアロ40ロー 山崎							
	20:45~21:30 salsation demo MAIKA	20:30~21:15 DDDハウス ワークアウトX45 鶴殿	20:40~21:25 パワーヨガ45 笹木			20:40~21:20 ファイドウ40 佐野	20:40~21:20 ヨガ40 神谷	20:40~21:25 ステップ45 山崎	20:30~21:10 オキシジェノ40 梶野	20:40~21:25 BAILA BAILA45 横井			20:30~21:10 ファイドウ40 NAHO	
22:00														

【プログラム内のマーク等について】

- .....変更箇所
- NEW .....新設レッスン
- .....はじめての方でも安心して参加頂けるレッスン
- 有 .....有料レッスン

**《営業時間》**  
毎日10:00~22:00

**《休館日》**  
6月14日(火)  
24日(金)

各クラス定員制となっております。  
参加方法等詳細は館内でご確認下さい。

レッスン内容が決定次第  
アプリ配信にて、お知らせ  
致します。

期間限定

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。