

	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	全レッスンWEB予約													
	10:30~11:15 バレトン45 杉浦	10:30~10:45 イタコリ	10:30~11:15 オキシジェノ45 梶野	10:45~11:15 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	10:45~11:15 ステップ30 鶴殿	10:45~11:30 salsation demo MAIKA	10:30~11:15 社交ダンス 松岡	10:30~11:00 エアロ30ソフト 吉見	10:15~11:00 ダンス キッズ	10:30~11:15 エアロ45ベーシック 鶴殿	
	11:35~12:20 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	11:35~12:20 エアロ45ベーシック 杉浦	11:35~12:20 エアロ45ロー 吉見	11:35~12:25 機能改善ヨガ50 仲村	11:35~12:20 ステップ45 松岡(久)	11:35~12:25 ヨガ50 工藤	11:35~12:20 BAILA BAILA45 鶴殿	11:35~12:20 ファイドウ45 (エレメント15) 吉田	11:50~12:35 ZUMBA45 MAIKA	11:50~12:20 骨盤体操 丹羽	11:20~12:05 エアロ45ロー 吉見	11:00~12:00 ダンス ジュニア①	11:35~12:20 BAILA BAILA45 鶴殿	
13:00		13:00~13:30 コアトレ 丹羽	13:00~13:45 ZUMBA45 松岡(久)	13:00~13:45 フラダンス 木村	13:00~13:50 ベリーダンス50 Barbie		13:00~13:45 陰ヨガ45 坂田		13:00~13:45 オキシジェノ45 吉田		12:25~13:15 ヨガ50 工藤	12:00~13:00 ダンス ジュニア②	12:40~13:25 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	
	13:40~14:25 ヨガ45 都		14:05~14:50 BAILA BAILA45 鶴殿	14:15~15:15 フラスクール 木村	14:25~15:10 メガダンス45 下山		14:00~14:45 バレトン45 坂田		14:05~14:35 コアトレ 丹羽		14:15~15:05 ジャズダンス50 下山	13:15~14:00 新体操 キッズ①		
		14:30~15:15 ファイドウ45 吉田	15:10~15:55 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		14:25~15:10 エアロ45ロー 松岡		15:15~16:00 ステップ45 山崎	15:15~15:45 ダンベルシェイプ 梶野	15:25~16:10 ラテンエクスプレス® コンサルサ45 下山	14:15~15:00 新体操 キッズ②		
	15:30~16:15 DDDハウス ワークアウトX45 横井		16:15~17:00 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治		16:40~17:25 ヨガ45 坂田		15:30~16:20 エアロ50テクニック 嶋田		16:20~17:05 エアロ45ミドル 山崎			15:15~16:15 新体操 ジュニア①		
		16:00~16:45 新体操 キッズ										16:00~16:45 新体操 キッズ	16:15~17:15 新体操 ジュニア②	
	16:35~17:20 BAILA BAILA45 横井											17:00~18:00 新体操 ジュニア①	17:15~18:15 新体操バレエ 中級	
18:00		17:00~18:00 新体操 ジュニア①										18:00~19:00 新体操 ジュニア②	18:15~19:15 新体操 中級	
		18:00~19:00 新体操 ジュニア②	18:25~19:10 メガダンス45 浜田									18:25~19:10 ヨガ45 笹木		
		19:00~20:00 新体操 中級										19:00~20:00 新体操 初級		
	19:30~20:15 ZUMBA45 松岡(久)		19:30~20:15 エアロ45ミドル 浜田		19:00~19:45 salsation demo 餌取	19:30~20:15 エアロ45ロー 山崎	19:30~20:15 エアロ45ロー 山崎		19:30~20:15 ファイドウ45 竹内			19:45~20:15 新体操プライベート 初級/中級		
		20:30~21:15 DDDハウス ワークアウトX45 鶴殿	20:35~21:25 パワーヨガ50 笹木		20:25~21:10 ファイドウ45 佐野	20:35~21:20 ヨガ45 神谷	20:35~21:20 ステップ45 山崎	20:35~21:20 オキシジェノ45 梶野	20:35~21:20 BAILA BAILA45 横井	20:30~21:30 新体操プライベート 初級/中級	20:30~21:15 ファイドウ45 NAHO			
22:00														

【プログラム内のマーク等について】

- .....変更箇所
- .....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
- .....有料レッスン

《営業時間》  
毎日10:00~22:00

《休館日》  
12月14日(水)  
24日(土)

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。

※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。