

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													
	10:10～ ラジオ体操				10:10～ ラジオ体操				10:10～ ラジオ体操				10:15～11:00
	10:30～11:15 メガダンス45 NAHO	10:30～11:15 アースヨガ45 佐治	10:30～11:15 オキシジェノ45 梶野	10:30～11:15 エアロ45ベージュ WAKA	10:30～11:15 ウェーブコンサルサ 松岡(久)	10:30～11:15 ZUMBA45 KAORI	10:45～11:15 エアロ30ソフト 鵜殿	10:45～11:30 salsation demo MAIKA	10:30～11:20 社交ダンス 松岡	10:30～11:00 エアロ30ソフト WAKA	10:15～11:00 HIP HOP キッズ	10:30～11:15 エアロ45ロー 鵜殿	10:15～11:00 K-POP キッズ
											11:00～12:00 HIP HOP ジュニア①		11:15～12:15 K-POP ジュニア
13:00	11:35～12:20 ZUMBA45 me.	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ロー WAKA	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)	11:35～12:20 BAILA BAILA45 鵜殿	11:35～12:05 ダンベルシェイプ 花井	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 WAKA	12:00～13:00 HIP HOP ジュニア②	11:35～12:20 BAILA BAILA45 鵜殿	
										12:25～13:10 ヨガ45 坂田		12:40～13:25 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	
	12:50～13:40 機能改善ヨガ50 仲村	13:00～13:30 ボディシェイプ 佐治	13:00～13:45 ZUMBA45 松岡(久)	13:00～13:45 アースヨガ45 梶野	13:05～13:50 エアロ45ベージュ 加藤	13:10～13:50 簡単ステップ40 WAKA	13:00～13:45 陰ヨガ45 坂田	13:00～13:45 オキシジェノ45 吉田	13:00～13:30 コアトレ 丹羽				
	14:00～14:45 ファイトウ45 吉田		14:05～14:50 BAILA BAILA45 鵜殿	14:05～14:50 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	14:10～15:00 ヨガ50 工藤	14:10～14:55 エアロ45ロー 松岡	14:05～14:50 パレトン 坂田	14:05～14:35 ダンベルシェイプ 梶野	14:30～15:15 フラダンス 木村	14:15～15:00 新体操 キッズ			
18:00	15:05～15:50 DDDハウス ワークアウトX45 横井	14:55～15:25 コアトレ 丹羽	15:10～15:55 DDDハウス ワークアウトX45 鵜殿		15:20～16:05 メガダンス45 NAHO	15:15～15:45 シンプルエアロ 梶野	15:15～16:05 エアロ50テクニック 嶋田	15:15～16:00 ステップ45 山崎		15:15～16:15 新体操 ジュニア①			
	16:10～16:55 BAILA BAILA45 横井	16:00～16:45 新体操 キッズ	16:15～16:45 ダンベルシェイプ 梶野	16:00～16:45 バレエ キッズ	16:25～17:10 アースヨガ45 坂田	16:00～16:45 体育 キッズ	16:25～17:15 ヨガ50 山田	16:20～17:05 エアロ45ミドル 山崎	16:00～16:45 新体操 キッズ	16:15～17:15 新体操 ジュニア②			
		17:00～18:00 新体操 ジュニア①		17:00～18:00 バレエ ジュニア①		17:00～18:00 体育 ジュニア	17:00～18:00 バレエ ジュニア①		17:00～18:00 新体操 ジュニア①	17:15～18:15 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	18:05～19:05 バレエ ジュニア②			18:05～19:05 バレエ ジュニア②	18:25～19:10 整うヨガ45 笹木	18:00～19:00 新体操 ジュニア②				
22:00	19:30～20:15 ZUMBA45 松岡(久)	19:00～20:00 新体操 中級	19:30～20:15 エアロ45ミドル 浜田	19:05～20:05 バレエ ジュニア③	19:30～20:15 エアロ45ロー 山崎	19:20～20:10 ヨガ50 山田	19:30～20:15 CHOREOLOGY MIKI	19:30～20:15 STRONG NATION me.	19:00～20:00 新体操 初級	19:45～20:30 ファイトウ45 NAHO			
	20:35～21:20 DDDハウス ワークアウトX45 鵜殿		20:35～21:20 ファイトウ45 masaQ	20:30～21:20 パワーヨガ50 笹木	20:35～21:20 ステップ45 山崎	20:30～21:15 salsation demo ku-u	20:35～21:35 salsation <有料サークル> MIKI	20:35～21:20 BAILA BAILA45 横井	20:00～21:00 新体操 中級				
							有						
							7/3・10・17・31 開催						

※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。

【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》
7月14日(月)
24日(木)
～全レッスンWEB予約制～
第1スタジオ 42名
第2スタジオ 28名
<第2スタジオ>
水色レッスン 34名