

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		10:15～11:00
	10:30～11:15 MEGADANZ NAHO	10:30～11:15 アースヨガ45 佐治	10:30～11:15 OXIGENO 梶野	10:30～11:15 エアロ45ベアシック WAKA	10:30～11:15 ウェーブコンサルサ 松岡(久)	10:30～11:00 お腹シェイプ 梶野	10:30～11:15 ZUMBA KAORI	10:45～11:30 エアロ30ソフト 鵜殿	10:30～11:20 社交ダンス 松岡	10:30～11:00 エアロ30ソフト WAKA	HIP HOP キッズ	10:30～11:15 エアロ45ロー 鵜殿	K-POP キッズ
											11:00～12:00		
11:35～12:20	11:35～12:20 ZUMBA 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 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	11:35～12:20 BAILABAILA 鵜殿	11:35～12:05 ダンベルシェイプ 花井	11:50～12:35 ZUMBA MAIKA	11:20～12:05 エアロ45ロー WAKA	HIP HOP ジュニア①	11:35～12:20 BAILABAILA 鵜殿	11:15～12:15 K-POP ジュニア
											12:00～13:00		
13:00	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 ZUMBA 松岡(久)	13:00～13:45 アースヨガ45 梶野	13:05～13:50 エアロ45ベアシック 加藤	13:00～13:50 ベリーダンス50 Barbie	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 OXIGENO 吉田	12:25～13:10 ヨガ45 坂田	HIP HOP ジュニア②	12:40～13:25 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	
14:00～14:45	FIGHT DO 吉田												
15:05～15:50	14:55～15:25 コアトレ 丹羽												
	DHWX 横井												
16:10～16:55	16:00～16:45 BAILABAILA 横井												
17:00～18:00	17:00～18:00 新体操 ジュニア①												
18:00	18:00～19:00 新体操 ジュニア②												
	19:00～20:00 新体操 中級												
19:30～20:15	19:30～20:15 ZUMBA 松岡(久)												
20:35～21:20	20:35～21:20 DHWX 鵜殿												
22:00													

※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》

9月14日(日)

24日(水)

～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

9/4・11・18 開催