

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			定員 30名					10:10～ ラジオ体操				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ベーシック 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	10:45～11:15 エアロ30ソフト 鵜殿	10:45～11:30 MAIKA(demo)	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
11:35～12:20 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 ダンベルエクササイズ 花井	11:50～12:35 ZUMBA MAIKA	11:50～12:20 骨盤体操 丹羽	11:20～12:05 エアロ45ロー WAKA	11:00～12:00 HIP HOP ジュニア①	11:35～12:20 BAILABAILA 鵜殿	11:15～12:15 K-POP ジュニア
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ベーシック 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	13:00～13:30 コアトレ 丹羽	12:25～13:10 ヨガ45 坂田	12:00～13:00 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		14:05～14:50 BAILABAILA 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 MAIKA Asuka	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	14:00～15:00 K-POP 年長～小3	14:15～15:00 新体操 キッズ	【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	
15:05～15:50 DHWX 横井	14:55～15:25 コアトレ 丹羽	15:10～15:55 DHWX 鵜殿		15:20～16:05 MEGADANZ 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	15:10～15:40 バランスボール 丹羽	15:15～16:00 ステップ45 山崎		15:10～16:10 K-POP 小4～中学生	15:15～16:15 新体操 ジュニア①		
16:10～16:55 BAILABAILA 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	16:00～16:45 バレエ キッズ	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													
	18:00～19:00 新体操 ジュニア②	18:25～19:10 MEGADANZ 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			《営業時間》 毎日10:00～22:00 《休館日》 2月14日(土) 24日(火) ～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	
19:30～20:15 ZUMBA 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 パワーヨガ45 神谷	19:30～20:15 STRONG NATION me.	19:00～20:00 新体操 初級	19:45～20:30 FIGHT DO NAHO			
20:35～21:20 DHWX 鵜殿		20:35～21:20 FIGHT DO masaQ	20:30～21:20 パワーヨガ50 笹木	20:35～21:20 K-POPダンス ユカ。	20:35～21:20 ステップ45 山崎	20:35～21:35 MAIKA MIKI	20:35～21:20 OXIGENO 梶野	20:35～21:20 BAILABAILA 横井	20:00～21:00 新体操 中級				
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。

2/5・12・19・26 開催