

	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				10:10~ ラジオ体操				
	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 タナッキー	10:45~11:15 エアロ30ソフト 鵜殿	10:45~11:30 sqslon 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ベシック 加藤	13:00~13:50 ベリーダンス50 MARIE	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	14:00~15:00 K-POP 年長~小3	12:40~13:25 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	12:25~13:10 HIP HOP ジュニア②
	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 sqslon 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	15:10~16:10 K-POP 小4~中学生	14:15~15:00 新体操 キッズ		
	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		15:15~16:15 新体操 ジュニア①	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		16:25~17:10 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	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 K-POP 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	17:15~18:15 新体操 中級		
18:00		18:00~19:00 新体操 ジュニア②		18:05~19:05 K-POP ジュニア②				18:05~19:05 バレエ ジュニア②		18:00~19:00 新体操 ジュニア②				
	19:30~20:15 ZUMBA 松岡(久)	19:00~20:00 新体操 中級	18:25~19:10 MEGADANZ 浜田		19:30~20:15 エアロ45ミドル 山崎	19:20~20:10 ヨガ50 山田	19:30~20:15 CHOREOLOGY MIKI	19:30~20:15 OXIGENO 梶野	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 BAILABAILA 鵜殿		19:30~20:15 エアロ45ミドル 浜田		20:35~21:20 Fithop タナッキー	20:35~21:20 ステップ45 山崎	20:35~21:20 sqslon MIKI	20:35~21:20 BAILABAILA 横井						
22:00			20:35~21:20 FIGHT DO masaQ	20:30~21:20 パワーヨガ50 笹木										

【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》
7月14日(火)
24日(金)

~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

※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。