

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 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 タナッキー	10:45～11:15 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	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
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	12:00～13:00 HIP HOP ジュニア②	11:35～12:20 BAILABAILA 鵜殿
											12:25～13:10 ヨガ45 坂田		
	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 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			
13:00	14:00～14:45 FIGHT DO 吉田							14:05～14:35 ダンベルシェイプ 梶野			14:00～15:00 K-POP 年長～小3	14:15～15:00 新体操 キッズ	
		14:55～15:25 コアトレ 丹羽								14:30～15:15 フラダンス 木村	15:10～16:10 K-POP 小4～中学生	15:15～16:15 新体操 ジュニア①	
	15:05～15:50 DHWX 横井		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	15:15～16:00 エアロ45ベーシック 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			16:15～17:15 新体操 ジュニア②	
	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	16:20～17:10 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			
18:00		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	
		18:00～19:00 新体操 ジュニア②	18:25～19:10 MEGADANZ 浜田	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	19:30～20:15 エアロ45ミドル 浜田		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			
	20:35～21:20 BAILABAILA 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 Fithop タナッキー	20:35～21:20 ステップ45 山崎	20:35～21:20 slogen MIKI		20:35～21:20 BAILABAILA 横井	19:45～20:30 FIGHT DO 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》
8月13日(木)
14日(金)
15日(土)
16日(日)
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

＜お盆特別レッスンスケジュール＞
8/10(月)～16(日)まで
特別レッスンスケジュールとなります。
「夏季特別レッスンプログラム」にて
ご確認ください。

※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。