

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
10:15 ~ 11:00 ストレッチピラティス HISASHI	WEB予約なし 10:45 ~ 10:55 ラジオ体操	WEB枠100% 10:15 ~ 11:00 太極舞 (タイチーダンス) KANA	WEB予約なし 10:45 ~ 10:55 ラジオ体操	10:15 ~ 11:00 ラジオ体操ストレッチ 貝谷		10:15 ~ 11:00 ヨガ 佐藤	WEB予約なし 10:45 ~ 10:55 ラジオ体操	10:15 ~ 11:00 ピラティス 清水	10:15 ~ 11:00 ポールストレッチ 貝谷	10:15 ~ 11:00 ヨガ 明松	10:10 ~ 10:55 キッズ新体操 (キッズクラス) のぞみ	10:15 ~ 11:00 ボルドブラ RINA	
11:20 ~ 12:00 エアロ40ベーシック 明松	11:20 ~ 12:05 初めてジャズダンス HISASHI	11:20 ~ 12:05 ヨガ 渡辺	WEB枠100% 11:20 ~ 12:05 サルセッション KANA	11:20 ~ 12:05 ファイトウ45 Mai	WEB枠100% 11:20 ~ 12:05 ポールストレッチ 貝谷	11:20 ~ 12:05 ZUMBA 上野	WEB枠100% 11:20 ~ 12:05 背骨コンディショニング 佐藤	11:20 ~ 12:05 ZUMBA 勝連	11:20 ~ 11:50 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	11:20 ~ 12:05 オリジナルエアロ 明松	11:00 ~ 12:00 キッズ新体操 (ジュニアAクラス) のぞみ	11:20 ~ 11:50 エアロ30ロー RINA	
WEB枠100% 12:20 ~ 13:05 ステップ 明松	12:25 ~ 13:10 バレトン HISASHI	12:25 ~ 13:10 ピリ♡アロハ45 藤村		12:25 ~ 13:10 バレトン HISASHI		12:45 ~ 13:30 ピリ♡アロハ45 藤村		12:30 ~ 13:15 ヨガ あゆ		WEB枠100% 12:25 ~ 13:10 ZUMBA 勝連	12:05 ~ 13:05 キッズ新体操 (ジュニアBクラス) のぞみ	12:10 ~ 12:55 ヨガ fumie	12:00 ~ 13:00 シアタージャズダンス 明松 実施日は館内掲示で ご確認ください
13:25 ~ 14:10 ヨガ れいこ		13:30 ~ 14:15 ファイトウ45 吉田	13:20 ~ 14:20 フラスキル 藤村 実施日は館内掲示で ご確認ください	13:30 ~ 14:15 ZUMBA Mai				13:35 ~ 14:05 イーザーダイエット30 Mai		WEB枠100% 13:40 ~ 14:25 ZUMBA 勝連	13:15 ~ 14:15 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) のぞみ	13:15 ~ 14:00 バレエジャズ 明松	
WEB枠100% 14:30 ~ 15:15 背骨コンディショニング KUMI		WEB枠100% 14:35 ~ 15:20 ZUMBA KATTA		14:35 ~ 15:20 エアロ45ロー RINA	WEB予約なし 14:35 ~ 15:20 ポールストレッチ 貝谷	14:10 ~ 15:00 ヨガ50 渡辺		14:25 ~ 15:10 ファイトウ45 Mai	14:15 ~ 14:45 ボディシェイプ REN	14:45 ~ 15:30 ヨガ fumie	14:20 ~ 15:05 キッズバレエ (パールクラス) LISA	14:20 ~ 15:05 シアターダンス 明松	
15:35 ~ 16:20 フリースタイルダンス 三室	16:00 ~ 16:45 キッズチア (キッズクラス) AKO	15:40 ~ 16:25 メガダンス KATTA	14:40 ~ 15:10 コンディショニング 貝谷	15:40 ~ 16:25 ZUMBA RINA		15:20 ~ 16:00 エアロ40ベーシック 渡辺					15:05 ~ 15:50 キッズバレエ (ルビークラス) LISA	15:25 ~ 15:55 ボディシェイプ 横山	
	16:55 ~ 17:45 キッズチア (リトルクラス) AKO		16:40 ~ 17:30 キッズK-POP(J-POP) (B:sK★クラス) MIYUKI		16:25 ~ 17:25 キッズ新体操 (ジュニアAクラス) おりえ		16:15 ~ 17:00 キッズ新体操 (キッズクラス) おりえ	16:00 ~ 17:00 キッズHIPHOP (初級クラス) RIHITO		16:00 ~ 17:00 大人チアダンス AKO 実施日は館内掲示で ご確認ください	15:50 ~ 16:35 キッズバレエ (サファイアクラス) LISA		
	17:50 ~ 18:50 キッズチア (ジュニアクラス) AKO		17:40 ~ 18:40 キッズK-POP(J-POP) (B:viD★クラス) MIYUKI		17:30 ~ 18:30 キッズ新体操 (ジュニアBクラス) おりえ		17:15 ~ 18:15 キッズ新体操 (ジュニアABクラス) おりえ	17:15 ~ 18:15 キッズHIPHOP (中級クラス) RIHITO					17:30 ~ 18:30 キッズ空手 〈真正会〉 (ジュニアクラス) 郷田
19:00 ~ 19:45 ZUMBA RINA	有料レッスン 19:15 ~ 20:15 大人チアダンス AKO 実施日は館内掲示で ご確認ください	WEB予約なし 19:15 ~ 19:45 週替わり スタッフ	18:50 ~ 19:50 キッズK-POP(J-POP) (B:eM★クラス) MIYUKI	19:00 ~ 19:45 ヨガ 入江	18:40 ~ 19:40 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) おりえ	19:00 ~ 19:45 エアロ45ベーシック 藤本		19:00 ~ 19:45 ボルドブラ RINA	18:30 ~ 19:15 キッズブレイクダンス (初級クラス) SECK	18:15 ~ 19:00 ファイトウ45 吉田			
20:05 ~ 20:50 ファイトウ45 吉田		20:05 ~ 20:50 ストリートダンス MIYUKI		20:05 ~ 20:50 ファイトウ45 入江		20:05 ~ 20:50 初級ステップ 藤本		20:05 ~ 20:50 ZUMBA RINA	19:35 ~ 20:35 キッズブレイクダンス (中級クラス) SECK	19:20 ~ 20:05 ヨガ fumie			
◆ 10月 休館日 ◆ 4日(日)・14日(水)・24日(土)													
※ 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。あらかじめご了承くださいませ。 ※ 定員 スタジオ1 > 道具なし・マット横 : 51名、マット縦 : 50名、ステップ台・ボール : 40名 / スタジオ2 > 道具なし・マット横 : 27名、マット縦 : 31名、ストレッチボール : 15名 ※ WEB予約につきましてはスタッフにお問い合わせください。													

人気レッスンのため
どちらか1クラスしか
ご参加になれません