

	月		火		水		木		金		土		日	
	studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B
		9:30~9:50 ストレッチポール		9:30~9:50 ストレッチ		9:30~9:50 ストレッチポール		9:30~9:50 バランスポール		9:30~9:50 ストレッチ		9:30~9:50 ストレッチ		
10:00		10:00~10:45 かんたんバレエ エクササイズ45 畔柳(幸)	10:15~11:00 ボディパンプ テック&30 青山	10:15~11:00 ヨガ入門45 坂本	10:00~10:45 きれいになるヨガ45 原		10:00~11:00 スローフローヨガ60 太田		10:00~10:45 ZUMBA45 矢島	10:00~10:45 からだパー 石川	10:00~11:00 エアロ初級60 さやか			
10:30	10:30~11:30 エアロ中級60 村上					10:30~11:30 初級ステップ60 村上		10:30~11:30 シェイプエアロ60 村上						
11:00		11:00~11:30 エアロ入門30 森田	11:15~12:00 バレトン45 佐野	11:30~12:00 エアロ入門30 青山	11:00~11:45 ZUMBA45 原		11:15~11:45 ZUMBA GOLD30 さやか		11:00~11:45 エアロ初級45 矢島	11:00~11:45 R.I.P.P.E.D.45 石川	11:15~12:15 リラックスヨガ60 大原	11:30~12:15 ZUMBA45 はるか	10:45~11:45 リラックスヨガ ベリックヨガ ハサ&ASANAMANDALA アロマヨガ	3日 杉山 10日 佐藤 17日 坂本 27日 瀬戸
11:45	11:45~12:30 ボディパンプ45 中川	11:45~12:30 ボディ コンディショニング45 森田					12:00~12:30 UBOUND30 さやか		12:00~12:30 ラテンエアロ60 原	12:05~13:05 フラダンス60 小林			12:00~12:45 ボディパンプ45 田中	
12:00			12:15~13:00 エアロ初級45 青山	12:15~13:00 ZUMBA45 望月	12:00~13:00 リラックスヨガ60 佐藤	12:20~12:50 ボディコンバット30 田中		12:00~13:00 太極拳60 畔柳環			12:30~13:15 ボディパンプ45 中西			
12:45	12:45~13:45 リラックスヨガ60 太田	12:45~13:30 ボディコンバット45 はるか					12:45~13:45 U-JAM60 山口						13:00~13:45 ボディコンバット45 田中	
13:00			13:15~14:00 UBOUNDテック&30 さやか	13:15~14:15 ウェルジングヨガ60 坂本	13:15~13:45 バレトン30 畔柳(幸)				13:15~13:45 ボディパンプ30 田中		13:30~14:00 UBOUND30 中西			
14:00	14:00~14:45 ZUMBA45 さやか				14:00~14:15 ボディパンプテック15			14:00~14:45 エアロ初級45 山口					14:00~14:45 エアロ初級45 三井	
14:25					14:25~14:55 ボディパンプ30 中川						14:15~15:15 アスリートヨガ60 佐藤		14:55~15:25 リフレッシュ30 三井	
15:00		14:30~16:30 気功・太極拳教室 スクール制		15:00~15:45 ジュニア体操教室 スクール制		15:00~15:45 ジュニア体操教室 スクール制		15:00~15:45 ジュニア体操教室 スクール制		15:00~15:45 バック転教室 スクール制				
16:00				16:00~16:45 ジュニア体操教室 スクール制		16:00~16:45 ジュニア体操教室 スクール制		16:00~16:45 ジュニア体操教室 スクール制		16:00~16:45 バック転教室 スクール制				
17:00	17:00~18:00 キッズダンス (小学生高学年) スクール制				17:00~18:00 ジュニア HIP HOP スクール制				17:00~18:00 キディーダンス (幼~小学生低学年) スクール制					
18:00														
18:30	18:30~19:30 リラックスヨガ60 佐藤		18:50~19:05 ボディパンプテック					18:45~19:45 アシタンガ ヨガ入門60 佐藤						
19:00			19:15~19:45 ボディパンプ30 青山		19:00~20:00 ボディパンプ60 中西	19:00~20:30 ジャズダンス (中・高生) スクール制			19:00~19:45 バレトン45 佐野(真)					
19:45	19:45~20:45 ボディコンバット60 青柳		20:00~20:45 エアロ初級45 さやか		20:15~20:45 ボディコンバット30 青柳			20:00~20:45 ボディパンプ45 中西	20:00~20:45 ZUMBA45 村上	20:00~20:45 ボディコンバット45 はるか	20:00~20:45 ZUMBA45 さやか		19:30~20:00 ボディパンプ30 中川	
20:00												20:15~21:00 ボディコンバット45 青柳		
21:00	21:00~21:45 エアロ初級45 山口		21:00~21:45 ZUMBA45 さやか		21:00~21:45 UBOUND45 青柳	21:00~22:00 ジークンダー カリ シラット60 川崎		21:00~21:30 U-BOUND30 中西	21:00~21:45 ステップ45 村上	21:00~22:00 ストリートダンス60 山口		21:15~21:45 UBOUND30 青柳		

できるから楽しい！
楽しいから続く！
続けるから効果を感じる！

入門クラスを増設！
初心者の方はお気軽にご参加ください！
経験者の方は基本を身につけることで、
さらなるレベルアップを目指しましょう！

18:00閉館
(トレーニングは17:30終了)

【注】
※諸般の事情により、プログラムは予告無く変わることがあります。
※代行レッスンについては、代行ボードをご確認ください。