

	月		火		水	木		金		土		日		
	1st	2nd	1st	2nd		1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
10:00					休 館 日									
11:00	ヨガ60 10:30~11:30 藤代有希	サルサ 60 10:30~11:30 田尻道広	ヨガ60 10:30~11:30 HAYAMI	BLIカサバ 60 10:30~11:30 橋本宏		ルシーグ ヴァン60 10:45~11:45 赤峰めぐみ	ハレエストレッチ20 10:25~10:45 AI	OXIGENO®60 10:30~11:30 内藤恭子	エアロポールエクササイズ & ストレッチ60 10:35~11:35 高村千穂	ピラティス& ファンクショナルST60 10:25~11:25 内海裕美	予約 ジャズストレッチ30 10:35~11:05 広井薫	ヨガ60 10:25~11:25 池上美佳	エアロスタート30 10:30~11:00 太田通	
12:00	ボディメイキング50 11:50~12:40 Misaki	ZUMBA®60 11:40~12:40 田尻道広	ステップスタート30 11:45~12:15 高村千穂 [35]	ピラティス45 11:45~12:30 磯永まよ		コンディショニング ピラティス50 12:00~12:50 広井薫	エアロスタート30 12:15~12:45 手塚ちづる	RITMOS®45 11:45~12:30 内藤恭子	ピラティス50 11:50~12:40 渡会志津	ボディコントロール60 11:40~12:40 内海裕美	予約 ジャズダンス45 11:05~11:50 広井薫	骨盤セラピストストレッチ50 11:40~12:30 池上美佳	インフォワーク50 11:15~12:05 太田通	HOUSE入門20 12:20~12:40 Yocchan
13:00	ボディミキサー®60 13:00~14:00 石崎綾子	バレエ60 13:00~14:00 小森聖菜	なれたらワーク45 12:30~13:15 高村千穂	HIPHOP60 13:00~14:00 MEGUMI		ジャズストレッチ30 13:00~13:30 広井薫	ラテンエアロ50 13:00~13:50 手塚ちづる	ファイティングシェイプ® 50 12:55~13:45 渡会志津	社交ダンス60 12:55~13:55 小野恵美織	ヨガ60 12:55~13:55 松山成美	シェイプL&J60 12:50~13:50 田尻道広	バーベルシェイプ60 12:45~13:45 松藤博良 [35]	HOUSE初級50 12:40~13:30 Yocchan	
14:00	グインツァー® (初級) 60 14:15~15:15 emi	ベリーダンス60 14:15~15:15 山崎美和子	バーベルシェイプ60 13:30~14:30 KOJI [35]	フラダンス60 14:15~15:15 遠藤香里		RITMOS®60 14:15~15:15 WAKABA	ボディメンテナンス60 14:05~15:05 福井久美子	オリジナル健康体操60 14:00~15:00 海老原真理子	社交ダンス中級60 14:10~15:10 小野恵美織	ボディ コンディショニング 45 14:10~14:55 上村初美	美1-ティ BodyWave®50 14:05~14:55 田尻道広	ボディトレ20 14:00~14:20 松藤博良 [15]	ルシーグ ヴァン60 13:50~14:50 赤峰めぐみ	
15:00	なれたらワーク45 15:30~16:15 太田通	HOUSE初級60 15:30~16:30 中野雄祐	骨盤セラピストストレッチ60 14:45~15:45 田中深雪	気功60 15:30~16:30 服部茂夫		Jazz Funk 55 15:25~16:20 HIROMI	予約 ボディトレ20 15:20~15:40 松藤博良 [15]	月のソング® 60 15:15~16:15 emi	太極拳 60 15:25~16:25 新垣まさよ	ZUMBA®60 15:10~16:10 YUUKA	ディスコワールド®60 15:10~16:10 上村初美	RITMOS®45 14:35~15:20 内藤恭子	コンディショニング ピラティス50 15:05~15:55 広井薫	
16:00	kids avex dance master 16:30~17:30	有料 HOUSE中級75 16:35~17:50 中野雄祐	FIGHT DO®60 16:00~17:00 山田洋史							MEGA DANZ®30 16:25~16:55 YUUKA		FIGHT DO®60 15:30~16:30 KOJI	HIP HOP60 16:10~17:10 Maho	
17:00										FIGHT DO®45 17:10~17:55 村井 紫乃	有料 バレエ90 17:40~19:10 松岡はづき	OXIGENO®60 16:45~17:45 内藤恭子		
18:00														
19:00	アトミック骨盤® 60 18:50~19:50 寿絵美子	バレエ 60 18:45~19:45 笹森香里	インナーボディ コントロール60 18:45~19:45 藤代有希	ジャズストレッチ30 19:00~19:30 広井薫		ボディ コンディショニング 50 19:00~19:50 手塚ちづる	リラックス ピラティス 50 19:00~19:50 広井薫	ジャズダンス60 18:30~19:30 松岡はづき	ピラティス50 18:55~19:45 上村初美			スタジオ定員数		
20:00	FIGHT DO®60 20:00~21:00 MASAKI	シェイプL&J60 20:00~21:00 江本いそ子	SALSATION®60 20:00~21:00 Kimie	バレエ60 20:15~21:15 小森聖菜		ヨガ60 20:00~21:00 松山成美	なれたらワーク45 20:00~20:45 手塚ちづる			フラダンス60 20:00~21:00 TIHALU		スタジオレッスンのご案内		
21:00	ZUMBA®50 21:10~22:00 江本いそ子		STRONG NATION®30 21:15~21:45 KOJI			FIGHT DO®60 21:15~22:15 山田洋史	ベリーダンス60 21:00~22:00 山崎美和子	MEGA DANZ®45 20:45~21:30 Misaki				こちらのマークのレッスンは運動が初心者の方に特にオススメのレッスンです。		
22:00												有料 こちらのマークのレッスンは有料レッスンになりますので、フロントにて事前にチケットをお買い求め下さい。		
												予約 こちらのマークのレッスンは開始1時間前よりジムエリアにて予約をし、チケットをお取り下さい。		
												kids こちらのマークのレッスンは小学生対象のキッズダンススクールです。		
												*器具を使用するレッスンにつきましては、器具が無くなり次第、レッスンへのご参加をご遠慮いただきます。 *安全かつ効果的なレッスンを行うため、レッスン開始後の途中入室・退室はできません。 *器具（ステップ等）の使用後は元の場所にお戻し下さい。また、マット使用後は汗を拭いて所定の場所にお戻し下さい。 *飲料の持込はフタ付ボトルでお願い致します。（缶・ビン持込禁止） *物による場所取りはできません。 *レッスン変更・代行は館内掲示、HPにてご案内致します。		