

| | 月 | | 火 | | 水 | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | |
|-------|---|--|--|----------------------------------|---|---|--|--|--|---|---|--|--|-------|
| | 1st | 2nd | 1st | 2nd | | 1st | 2nd | 1st | 2nd | 1st | 2nd | 1st | 2nd | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 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 | バレエ 60 10:50~11:50 AI | OXIGENO®60 10:30~11:30 内藤恭子 | エアボールエクササイズ &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 | 11:00 |
| 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 | 12:00 |
| 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 | | | 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入門20 12:20~12:40 Yocchan | 13:00 |
| 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] | | | 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 | 14:00 |
| 15:00 | | | 骨盤セラピストストレッチ60 14:45~15:45 田中深雪 | | | | 予約 ボディトレ20 15:20~15:40 松藤博良 [15] | 月のワーク® 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 | 15:00 |
| 16:00 | 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 | FIGHT DO®60 16:00~17:00 山田洋史 | 気功60 15:30~16:30 服部茂夫 | | Jazz Funk 55 15:25~16:20 HIROMI | なれたらワーク45 15:55~16:40 甲斐朱子 ストレッチ15 16:40~16:55 甲斐朱子 | | | MEGA DANZ®30 16:25~16:55 YUUKA | | FIGHT DO®60 15:30~16:30 KOJI | | 16:00 |
| 17:00 | kids avex dance master 16:30~17:30 | 有料 HOUSE中級75 16:35~17:50 中野雄祐 | | | | kids avex dance master 16:30~17:30 | | | | FIGHT DO®45 17:10~17:55 村井 紫乃 | 有料 バレエ 60 16:25~17:25 松岡はづき | OXIGENO®60 16:45~17:45 内藤恭子 | HIP HOP60 16:10~17:10 Maho | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | 有料 バレエ90 17:40~19:10 松岡はづき | | | 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 | 19:00 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 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 | なれたらワーク® 45 19:45~20:30 江本いそ子 [35] | フラダンス60 20:00~21:00 TIHALU | | | | | |
| 22:00 | 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 | | | | | | |

必ず靴下着用の上
ご参加ください！
※素足での参加は
出来ません

スタジオレッスンのご案内

- 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。
- 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・ビンの持込禁止）
 *物による場所取りはできません。
 *レッスン変更・代金は館内掲示、HPにてご案内致します。