

	月		火		水	木		金		土		日		
	1st	2nd	1st	2nd		1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
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		ルシーダツト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	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 11:40~12:40 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	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	
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	グインツワーク® (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 松藤博良 [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]	ルシーダツト60 13:50~14:50 赤峰めぐみ	
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]						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 15:00~15:50 広井薫
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	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	FIGHT DO®60 15:30~16:30 MASAKI		
17:00	kids avex dance master 16:30~17:30	有料 HOUSE中級75 16:35~17:50 中野雄祐					avex dance master 16:30~17:30						HIP HOP60 16:10~17:10 Maho	
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 磯永まよ					
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					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	MEGADANZ®45 20:45~21:30 Misaki						

スタジオ定員数	
1stスタジオ	43名
2ndスタジオ	28名

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為、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・代行は館内掲示、HPにてご案内致します。

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