

	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 10:25~11:25 藤代有希	サルサ 60 10:25~11:25 田尻道広	ヨガ60 10:30~11:30 HAYAMI	ボディメンテ エクササイズ50 10:40~11:30 福田 凌		ルーゲットン60 10:40~11:40 赤峰めぐみ	バレエ 80 10:25~11:45 AI【定員28名】	OXIGENO@60 10:30~11:30 内藤恭子	エアロ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	ジャズストレッチ30 10:35~11:05	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	ZUMBA@60 11:45~12:45 田尻道広	ベリーダンス60 11:35~12:35 山崎美和子	ステップスタート30 11:45~12:15 高村千穂【定員35名】	バレエピラティス50 11:45~12:35 日野原明恵		コンディショニング ピラティス50 11:55~12:45 広井薫【定員30名】	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	12:00
13:00	ボディメイキング45 13:00~13:45 Misaki	バレエ60 12:50~13:50 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 12:55~13:25	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50 12:50~13:40 松藤博良【定員35名】	HOUSE入門20 12:20~12:40	13:00
14:00	グインザガーデン (初級) 60 14:00~15:00 emi	なれたらワーク45 14:20~15:05 手塚ちづる	バーベルシェイプ60 13:30~14:30 松藤博良【定員35名】	フラダンス60 14:15~15:15 遠藤香里		ジャズダンス30 13:25~13:55 広井薫	ボディ コンディショニング 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	ZUMBA@60 14:20~15:20 フィフイ	美1-ティ BodyWave@50 14:05~14:55 田尻道広	FIGHT DO@45 14:10~14:55 福田 凌	ルーゲットン60 13:50~14:50 赤峰めぐみ	14:00
15:00	SALSATION@60 15:15~16:15 木上 真理子	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50 15:30~16:20 服部茂夫		RITMOS@60 14:10~15:10 WAKABA	予約 ボディトレ20 15:20~15:40 松藤博良【定員15名】	月の70-30 60 15:15~16:15 emi	太極拳 60 15:25~16:25 新垣まさよ	RADICAL POWER@45 15:35~16:20 石田亜希子【定員35名】	美姿勢ストレッチ60 15:10~16:10 橋本宏	RITMOS@45 15:10~15:55 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	15:00
16:00	kids avex dance master 小学生クラス 16:30~17:30	HOUSE中級60 16:35~17:35 中野雄祐	FIGHT DO@60 16:00~17:00 山田洋史		休館日	Jazz Funk 55 15:25~16:20 HIROMI	なれたらワーク45 15:55~16:40 ストレッチ15 16:40~16:55 甲斐朱子				Beautiful energy balle60 16:25~17:25 樋口 奈津子	OXIGENO@60 16:15~17:15 内藤恭子	HIP HOP60 16:30~17:30 YUUKA	16:00
17:00	Teen avex dance master 中高生クラス 17:35~18:35										Dreaming ballet class90 17:40~19:10 樋口 奈津子			17:00
18:00														18:00
19:00	アトミック骨盤ヨガ 60 19:00~20:00 EMICO	バレエ 60 18:45~19:45 笹森香里	SALSATION@60 18:45~19:45 Kimie	ジャズストレッチ40 18:30~19:10		ヨガ60 18:50~19:50 松山成美	ボディ コンディショニング 45 18:30~19:15 手塚ちづる	なれたらステップ40 18:40~19:20 江本いそ子【定員35名】	フラダンス50 18:45~19:35 TIHALU				スタジオ定員数 1stスタジオ 45名 2ndスタジオ 35名	19:00
20:00	MEGADANZ@45 20:15~21:00 Misaki	シェイプL&J60 20:05~21:05 江本いそ子	ZUMBA@45 20:00~20:45 Kimie	バレエ60 20:00~21:00 小森聖菜		FIGHT DO@60 20:05~21:05 山田洋史	なれたらワーク45 19:30~20:15 手塚ちづる	ダンスストレッチ20 19:35~19:55 K-POP30 19:55~20:25 HIROMI	ピラティス45 19:45~20:30 江本いそ子					20:00
21:00							ベリーダンス基礎25 20:25~20:50 ベリーダンス25 20:50~21:15 山崎美和子	RITMOS@45 20:35~21:20 太田通						21:00
22:00														22:00

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おススメのレッスンです。
- 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** **Teen** こちらのマークのレッスンは小学生/中高生対象の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定員とさせていただきます。
 *安全かつ効果的なレッスンをを行う為、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。