

	月		火		水	木		金		土		日			
	1st	2nd	1st	2nd		1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd		
10:00					休 館 日									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 10:30～11:20 福田凌		ルーゲータン60 10:40～11:40 赤峰めぐみ	バレI 80 10:25～11:45 AI[定員28名]	OXIGENO®60 10:30～11:30 内藤義子	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& ファンクが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 11:00～11:30 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I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 内藤義子	ピラティス50 11:50～12:40 渡会志津	ピラティス®160 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50 11:40～12:30 池上美佳	インフォワーク50 11:45～12:35 太田通	12:00	
13:00	ダンベルシェイプ45 13:00～13:45 Shunki	バレI60 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]		13:00	
14:00	グインワーカー® (初級) 60 14:00～15:00 emi	なれたらワーク45 14:15～15:00 手塚ちづる	バーベルシェイプ60 13:30～14:30 福田凌[定員35名]	フラダンス60 14:15～15:15 渡藤香里		ジャズダンス30 13:25～13:55 広井薫	コンディ 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		ZUMBA®60 14:20～15:20 ファイブ	美ボディ BodyWave®50 14:05～14:55 田尻道広	FIGHT DO®45 14:10～14:55 福田凌	ルーゲータン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®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 ホテイトレ20 15:20～15:40 松藤博良[定員15名]	月のワーカー®60 15:15～16:15 emi	太極拳 60 15:25～16:25 新垣まさよ		HOUSE初級60 15:10～16:10 Yocchan	RITMOS®45 15:15～16:00 内藤義子	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 入門クラス 16:30～17:30	有料 HOUSE中級60 16:35～17:35 中野雄祐	FIGHT DO®60 16:00～17:00 山田洋史			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			RADICAL POWER®45 15:35～16:20 石田亜希子[定員35名]	Beautiful energy balle60 16:25～17:25 樋口 奈津子	OXIGENO®60 16:20～17:20 内藤義子	HIP HOP60 16:30～17:30 YUUKA	16:00	
17:00	Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:35～18:35										有料 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I 60 18:45～19:45 笹森香里	SALSATION®60 18:50～19:50 Kimie	ジャズストレッチ40 18:30～19:10		ヨガ60 18:55～19:55 松山成美	なれたらワーク45 19:30～20:15 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®60 20:05～21:05 渋谷由香里	バレI60 20:00～21:00 小森聖菜			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					スタジオレッスンのご案内	20:00
21:00							FIGHT DO®60 20:10～21:10 山田洋史			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オ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、フロントにて事前チケットをお買い求め下さい。
- 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、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/中学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、器具が無く次回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。
 *飲料的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。