

	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 10:30~11:20 福田凌		ルーシーダットン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 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	ホリゾンタル60 11:40~12:40 内海裕美	ジャズダンス45 11:05~11:50 広井薫	骨盤リハビリストレッチ50 11:40~12:30 池上美佳	インジョイワーク50 11:45~12:35 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	ファインディングシェイプ® 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	バーベリシェイプ50 12:50~13:40 松藤博良【定員35名】		13:00	
14:00	ウイングワーカー® (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	バーベリシェイプ60 13:30~14:30 福田凌【定員35名】	フラダンス60 14:15~15:15 遠藤香里		RITMOS®60 14:10~15:10 WAKABA	ホリゾンタル 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 ファイフ	美ボディ BodyWave®50 14:05~14:55 田尻道広	FIGHT DO®45 14:10~14:55 福田凌	ルーシーダットン60 13:50~14:50 赤峰めぐみ	14:00	
15:00			骨盤リハビリストレッチ60 14:45~15:45 田中深雪											15:00	
16:00	SALSATION®60 15:15~16:15 木上 真理子	ホリゾンタル コンディショニング® 50 15:15~16:05 手塚ちづる		気功50 15:30~16:20 服部茂夫		Jazz Funk 55 15:25~16:20 HIROMI	なれたらワーク45 15:20~16:05 ストレッチ15 16:05~16:20 甲斐朱子	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	RADICAL POWER®45 15:35~16:20 石田亜希子【定員35名】	HOUSE初級60 15:10~16:10 Yocchan	RITMOS®45 15:15~16:00 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	
17:00	kids avex dance master 入門クラス 16:30~17:30		FIGHT DO®60 16:00~17:00 山田洋史	HOUSE初級60 16:30~17:30 中野雄祐							FIGHT DO®45 16:35~17:20 石田亜希子	Beautiful energy ballet60 16:25~17:25 樋口 奈津子	OXIGENO®60 16:20~17:20 内藤恭子	HIP HOP60 16:30~17:30 YUUKA	17:00
18:00	Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:40~18:40		有料 HOUSE中級60 17:35~18:35 中野雄祐									有料 Dreaming ballet class90 17:40~19:10 樋口 奈津子		18:00	
19:00				ジャズストレッチ40 18:30~19:10				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					19:00	
20:00	美ボディダンス エクササイズ45 19:00~19:45 ファイフ	アトミック骨盤ヨガ® 60 19:00~20:00 EMICO	SALSATION®60 18:50~19:50 Kimie	ジャズダンス30 19:10~19:40 広井薫		ヨガ60 18:55~19:55 松山成美	エンジョイワーク &ストレッチ60 18:55~19:55 手塚ちづる								スタジオ定員数
21:00															スタジオレッスンのご案内
22:00															

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、フロントにて事前に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・代金は館内掲示、HPにてご案内致します。

スタジオ定員数
 1stスタジオ **45名**
 2ndスタジオ **35名**