

	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		ルーサー・ワゴン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 内藤藤子	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& ファンクヨガ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 内藤藤子	ピラティス50 11:50～12:40 渡会志津	ピラティス&J60 11:40～12:40 内海裕美	ジャズダンス45 11:05～11:50 広井薫	骨盤矯正ストレッチ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	グインザロー30+ (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 遠藤香里		ホディ コンディショニング® 60 14:05～15:05 福井 久美子	なれたらワーク45 14:10～14:55 ストレッチ15 14:55～15:10 甲斐朱子	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 フィフ	美1-ティ BodyWave®50 14:05～14:55 田尻道広	FIGHT DO®45 14:10～14:55 福田凌	ルーサー・ワゴン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	ホディ コンディショニング® 50 15:15～16:05 手塚ちづる	骨盤矯正ストレッチ60 14:45～15:45 田中深雪	気功50 15:30～16:20 服部茂夫		RITMOS®60 15:20～16:20 Nao	Jazz Funk 60 15:25～16:25 HIROMI	月のワゴン30+ 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 内藤藤子	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		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 内藤藤子	HIP HOP60 16:30～17:30 YUUKA	16:00
17:00	Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:40～18:40		HOUSE中級60 17:35～18:35 中野雄祐			Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:35～18:35									17:00
18:00															18:00
19:00	美ボディダンス エクササイズ45 19:00～19:45 フィフ	アトミック骨盤ヨガ® 60 19:00～20:00 EMICO	SALSATION®60 18:50～19:50 Kimie	ジャズストレッチ40 18:30～19:10		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 19:15～20:15 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						19:00
20:00								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	ダンスエアロ45 20:05～20:50 フィフ	バレエ 60 20:15～21:15 笹森香里	ZUMBA®60 20:05～21:05 渋谷由香里	バレエ60 20:00～21:00 小森聖菜	FIGHT DO®60 20:10～21:10 山田洋史	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	

スタジオ定員数

1stスタジオ45名

2ndスタジオ35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

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。

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。

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・代行は

館内掲示、HPにて

ご案内致します。