

| | 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 miwaco☆ | 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 | 骨盤リファインメント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 | ファイトニングシェイプ 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 | カンパニーヨガ (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 | | なれたらワーク45 14:05～14:50 | 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 | | | | | ルーシーダットン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 | ボディ コンディショニング 50 15:15～16:05 手塚ちづる | 骨盤リファインメント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 | 月のヨガ 60 15:15～16:15 emi | 太極拳 60 15:25～16:25 新垣まさよ | ZUMBA®60 14:20～15:20 フィフィ | 美ボディ BodyWave®50 14:05～14:55 田尻道広 | FIGHT DO®45 14:10～14:55 福田凌 | 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 | | | FIGHT DO®60 16:00～17:00 山田洋史 | HOUSE初級60 16:30～17:30 中野雄祐 | | | | | | | HOUSE初級60 15:10～16:10 Yocchan | RITMOS®45 15:15～16:00 内藤恭子 | | 16:00 | |
| 17:00 | kids avex dance master 入門クラス 16:30～17:30 | | | | | kids avex dance master 入門クラス 16:30～17:30 | | | | | 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 | | | Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:35～18:35 | | | | | | Dreaming ballet class90 17:40～19:10 樋口 奈津子 | | | 18:00 |
| 19:00 | 美ボディダンス エクササイズ45 19:00～19:45 フィフィ | アトミック骨盤ヨガ 60 19:00～20:00 EMICO | STRONGnation®30 18:50～19:20 渋谷由香里 | ジャズストレッチ40 18:30～19:10 | | ヨガ60 18:55～19:55 松山成美 | インジョイワーク &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 | | | | スタジオ定員数 | | 19:00 |
| 20:00 | | | ZUMBA®60 19:35～20:35 渋谷由香里 | ジャズダンス30 19:10～19:40 広井薫 | | | | 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 | | | | | | |
| 21:00 | ダンスエアロ45 20:05～20:50 フィフィ | バレエ 60 20:15～21:15 笹森香里 | CIRCLE Mobility®30 20:50～21:20 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 | | RITMOS®45 20:35～21:20 太田通 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |

有料

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。

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。