

	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		ルーゲーション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 11:40~12:40 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	骨盤セルフストレッチ50 11:40~12:30 池上美佳	インジョイウォーク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 12:55~13:55 小森聖菜	なれたらウォーク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	なれたらウォーク45 13:00~13:45 AKKO	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	代謝アップヨガ60 14:00~15:00 尾崎遥奈	なれたらウォーク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】			なれたらウォーク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	美尻wrokout60 14:00~15:00 高野順子	週替わりレッスン 14:20~14:50 STAFF	ZUMBA®60 14:20~15:20 ファイ	モビリティエクササイズ45 14:00~14:45 AKKO	FIGHT DO®45 14:10~14:55 福田凌	ルーゲーション60 13:50~14:50 赤峰めぐみ	14:00
15:00			骨盤セルフストレッチ60 14:45~15:45 田中深雪	フラダンス60 14:15~15:15 遠藤香里		ストレッチ15 14:50~15:05 甲斐朱子					Beautiful energy ballet60 15:00~16:00 樋口 奈津子	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	15:00
16:00	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		週替わりレッスン 15:40~16:10 STAFF	休館	RITMOS®60 15:20~16:20 Nao	Jazz Funk 60 15:25~16:25 HIROMI	月の70-70® 60 15:15~16:15 emi	太極拳 60 15:25~16:25 新垣まさよ	POWER CARDIO®45 15:35~16:20 石田亜希子【定員35名】	有料 Beautiful energy ballet90 レベルフリー 16:20~17:50 樋口 奈津子			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	休日	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	必須 Beautiful energy ballet90 レベルフリー 16:20~17:50 樋口 奈津子	OXIGENO®60 16:20~17:20 内藤恭子	HIPHOP60 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								18:00
19:00			STRONGnation®30 18:50~19:20 波屋由香里	ジャズストレッチ40 18:30~19:10				ヨガ60 18:55~19:55 松山成美	インジョイウォーク &ストレッチ60 19:15~20:15 手塚ちづる	ピラティス45 19:00~19:45 江本いそ子				19:00
20:00	RADICAL POWER®45 19:15~20:00 山田洋史【定員35名】	アトミック骨盤ヨガ® 60 19:00~20:00 EMICO	ZUMBA®60 19:35~20:35 波屋由香里	ジャズダンス30 19:10~19:40 広井薫				ダンスストレッチ20 19:30~19:50 K-POP30 19:50~20:20 HIROMI						スタジオ定員数 1stスタジオ 45名 2ndスタジオ 35名
21:00	コアコンディショニング45 20:15~21:00 山田洋史	バレエ 60 20:15~21:15 笹森香里	CIRCLE Mobility®30 20:45~21:15 波屋由香里	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 miwaco☆	RITMOS®45 20:35~21:20 太田通	フラダンス60 20:00~21:00 TIHALU			スタジオレッスンのご案内 <ul style="list-style-type: none"> 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ご予約をお願いいたします。 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。
22:00														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ご予約をお願いいたします。

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をお願い致します。（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。