2024年2~3月プログラム

スタジオ予約システムに登録しよう! スタンオ予約ンステムに登録しよう! 事前予約で時間を効率よく 使えるようになりました!登録はこちら一回を実



♥ :初心者向け ・変更

## 毎月10日・20日は休館日

	Bスタジオ:30名							Extended the state of the state				<u> </u>			
	月		火		水		木		金			Ξ	<u>:</u>		3
9:00	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:30 10:00	9:20~9:50 スタッフレッスン スタッフ	当日予約無し参加可! ※予約者優先 有料 10:00-11:00			9:25~9:55 代謝UP↑ストレッチ♡ SAWA		9:30~10:00 スタッフレッスン スタッフ	当日予約無し 参加可! ※予約者優先	9:50~10:20	当日予約無し 参加可! ※予約者優先	8:00				
10:30	10:10~11:10	シェイプアップ バレエ	10:10~11:10 クラシックバレエ		10:15~11:00 happy diet♡		10:20~11:20	10:15-11:15 ミュージカル	スタッフレッスン スタッフ	※予約者優先	8:30				
11:00	らくらく改善 さわけん	Y-MEG	KYON		SAWA		ョーガ 小寺	バレエダンス Y-MEG	10:45~11:45		9:00				
11:30	11:30~12:15 ミュージカル	<mark>有料</mark> 11:30-12:30	11:30~12:15		11:15~12:00 背骨 コンディショニング		11:40~12:10	= 0	BODY BALANCE60 濱		9:30	9:30~10:15	<mark>有料</mark> 9:15-10:15 バレエ	9:15~10:15 背骨 コンディショニング	
12:00	ジャズダンス Y-MEG	フリースタイル ダンス AICA	BODY PUMP45 濱		亥子		かんたんバレエ♥ Rino		12:05~12:50		10:00	中級らくらくエアロ 多田	Y-MEG	尾崎	
12:30		AICA	12:35~13:05		12:20~13:05 BODY ATTACK45		12:30~13:15		SH'BAM45 濱		10:30	10:30~11:20	<mark>有料</mark> 10:35-11:35	10:35~11:35	
13:00	12:45∼13:45 HIPHOP		BODY COMBAT30 濱		奥田		BODY COMBAT45 濱			有料 13:05-14:05	11:00	happy diet♡ SAWA	ストリートジャズ YUKA	BODY ATTACK60	
13:30	AICA		13:20~14:05		13:25~14:25		<del>y</del> <del>s</del>		13:05-14:05 ストリートジャズ NORI	背骨 コンディショニング	11:30		TOTA	垂水	
14:00	14:00~14:45		やさしいフローヨガ 佐藤		姿勢改善ヨガ 佐藤		13:30~14:30 ヨガストレッチ		NORI	GENKI	12:00	11:35~12:35 BODY		11:55~12:25 LESMILLS GRIT30	1月 STRENGTH
14:30	SH'BAM45 平井		14:20~15:05				NORI		14:20~15:05 らくらくエアロ		12:30	COMBAT60 SUGAR		濱	2月 CARDIO 3月 ATHLETIC
15:00			ZUMBA®45 SUGAR		14:45~15:30 オリジナルエアロ		14:50~15:50		GENKI		13:00			12:45~13:45	
15:30	15:05~16:05 BODY JAM60	15:15 <b>~</b> 18:45	<u> </u>	15:15 <b>~</b> 18:45	多田	15:15 <b>~</b> 18:45	ストリートダンス NORI	15:15 <b>~</b> 18:45			13:30	12:55~13:55 BODY ATTACK60	13:30~14:30	BODY PUMP60 岡山	
16:00	平井		15:20~16:20 フラダンス								14:00	服部	エイベックス ダンスマスター		
16:30			フアリ(大倉)							16:00~17:00 神戸ストークス	14:30	14:15 <b>~</b> 15:15	キッズクラス (小学1~6年生)	14:05~15:05 BODY	
17:00		卓		卓		卓 		卓 		チアダンス (キッズクラス)	15:00	BODY STEP60 服部		COMBAT60 岡山	
17:30	17.00 10.00	卓 球 時 間		卓 球 時 間		卓 球 時 間	17.00 10.00	卓 球 時 間		17:10~18:10	15:30	<u> </u>	15:00~16:00 エイベックス ダンスマスター		15:00~19:00
	17:00~18:30 子供空手教室 平井	[F]		[B]		[B]	17:00~18:30 子供空手教室 平井	[B]		神戸ストークス チアダンス		15:30~16:30 BODY	ティーン初級 (中学生~25歳程度)		
18:00	Т ЭТ						T-71			(ジュニアクラス)	16:00	BALANCE60 長谷			
18:30											16:30		16:30~17:30 エイベックス		卓
19:00	<u> </u>	有料							~		17:00	16:50~17:50 BODY JAM60	ダンスマスター ティーン中級 (中学生~25歳程度)		卓 球 時 間
19:30	<sup>~</sup> 19:15~20:15 柔軟UPヨガ	19:25~20:10 爽快!ミット打ち	19:30~20:30				19:25~20:15		19:30~20:15 らくらく改善		17:30	長谷	(十十工~23麻柱及)		間
20:00	Fumi	平井	背骨 コンディショニング 亥子		19:45~20:45 BODY		happy diet♡ SAWA		さわけん		18:00				
20:30	20:30~21:15		~ 1		ATTACK60 廣地		20:35~21:35		20:30~21:15		18:30				
21:00	SH' BAM45 石川		20:50~21:50 BODY	有料			BODY PUMP60 岡山		SH'BAM45 平井		19:00				
21:30	01.05		COMBAT60 船越	21:00-22:15 ジャズダンス	21:05~22:05 BODY STEP60				04.05		19:30	_			
22:00	21:35~22:35 BODY STEP60 石川		ИНК	田中	廣地 ————————————————————————————————————		21:55~22:40		21:35~22:35 BODY JAM60 平井		20:00	<mark>有料</mark> 20:15~21:15			
22:30	ΉЛ						HIPHOP 宝		一一一		20:30	BODY STEP60 廣地			
23:00											21:00				