

スタジオ	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
9:30~10:00		9:30~10:15 すこやかヘルシー 佐藤	9:30~10:30 有酸素エクササイズ 佐藤				10:00~10:30 体操&ストレッチ 佐藤
10:00	10:15~11:00 音楽コンパニオニング 佐藤	10:30~11:15 LES MILLS レズミルズダンス MHO	10:15~11:15 太極拳 今野	10:15~11:00 すこやかヘルシー 阪本	10:15~10:45 はじめてのヨガ 阪本	10:30~11:15 ピラティスヨガ 木田	10:45~11:30 ボディコンパニオニング 木田
11:00	11:15~12:00 THEエアロ 佐々木	11:30~12:15 ZUMBA MHO	11:30~12:15 THEエアロ 佐々木	11:30~12:00 ボディコンパニオニング 阪本	11:00~12:00 オキシジェノ 南田	11:30~12:15 ZUMBA 木田	11:45~12:30 ボディコンパニオニング 藤谷
12:00	12:15~13:00 からだパー 佐々木	12:30~13:15 LES MILLS ボディコンパニオニング MHO		12:15~13:00 ゆったりとヨガ 阪本	12:15~13:00 メガダンス 阪本	12:30~13:15 ダンスエアロ 木田	
13:00					13:15~14:15 太極拳 入門 今野		
14:00						13:30~14:30 HIPHOP教室	
15:00						15:15~16:00 からだ塾【幼児】	
16:00			15:30~16:30 体育教室【幼児】			16:15~17:00 からだ塾【児童】	15:30~16:15 からだ塾【幼児】
17:00	16:30~17:15 からだ塾【幼児】		16:45~17:45 体育教室【児童】			17:30~18:30 社交ダンス【児童】	16:30~17:15 からだ塾【児童】
18:00	17:30~18:15 からだ塾【児童】						
19:00		18:45~19:45 太極拳 今野		19:45~19:45 オキシジェノ 南田	19:15~20:00 ボディコンパニオニング 外崎	19:00~20:00 社交ダンス 阪本	
20:00	19:30~20:15 ZUMBA HTOM	20:00~20:45 ボディコンパニオニング 木田	20:00~20:45 レズミルズ レズミルズダンス 阪本	20:00~20:45 シェイプエアロ 阪本	20:15~21:00 ボディコンパニオニング 外崎	20:15~21:00 レズミルズダンス 藤谷	
21:00	20:30~21:30 ボディコンパニオニング 藤谷	21:00~22:00 ボディコンパニオニング 藤谷	21:00~22:00 ボディコンパニオニング 木田	21:00~21:45 メガダンス 阪本	21:15~22:00 ボディコンパニオニング 阪本		
22:00							
23:00							スタジオ レンタル 18:00~23:00 ※有料

📄 オススメ表示 👥 初心者でも参加しやすいレッスン! 🔄 CHANGE 👥 COMBOレッスン併行可能! 📱 WEB予約 📱 WEB予約のレッスン!

※ツールを使用するレッスンは、数に限りがあるためツール数を定員とさせていただきます。
 ※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページ・店内案内にてご確認ください。