

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	NEW LesMILLS 定員数: 30名 10:15~11:00 BODYBALANCE45 萩元	LesMILLS 定員数: 30名 10:15~11:00 Lesmills DANCE45 翁長 晴樹	09:30~10:15 Kpop fit+challenge 比嘉 純麗 定員数: 30名		10:00~11:00 コアコンディショニング60 中村 都枝 定員数: 25名	10:00~11:00 ZUMBA60 比嘉 純麗 定員数: 30名	10:30~11:30 SALSATION@60 NAE 定員数: 30名
11:00	11:15~12:15 SALSATION@60 NAE 定員数: 30名	LesMILLS 定員数: 30名 11:15~12:00 BODY COMBAT45 萩元	10:30~11:15 ZUMBA@45 比嘉 純麗 定員数: 30名	10:45~11:45 ZUMBA@60 比嘉 純麗 定員数: 30名	LesMILLS 定員数: 30名 11:15~12:00 BODY COMBAT45 萩元	LesMILLS 定員数: 27名 11:30~12:30 BODYPUMP60 萩元	LesMILLS 定員数: 30名 12:00~13:00 BODYCOMBAT60 永田 克也
12:00	12:45~13:30 HIPHOP DANCE45 當間 由美 定員数: 30名	NEW 12:15~13:15 棒deストレッチ60 YURI 定員数: 13名	11:45~12:45 SALSATION@60 NAE 定員数: 30名	12:00~12:45 筋膜リリース45 中村 都枝 定員数: 25名	LesMILLS 定員数: 30名 12:15~13:00 BODY BALANCE45 萩元	13:00~14:00 BODYCOMBAT60 本村 あゆみ 定員数: 30名	LesMILLS 定員数: 27名 13:30~14:30 BODYSTEP60 永田 克也
13:00			13:00~13:45 ピラティス45 比嘉 美奈子 定員数: 30名	13:00~13:45 Lower Body Make UP45 中村 都枝 定員数: 25名		14:30~15:30 BODYBALANCE60 本村 あゆみ 定員数: 30名	15:00~16:00 BODYATTACK60 仲田 敦史 定員数: 30名
14:00	<h2 style="text-align: center; color: red;">レッスン参加に関するご案内</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>参加される全員が楽しんで頂ける様に周りの方へのご配慮をお願いいたします</li> <li>レッスン中はインストラクターの指示に従ってください</li> <li>シューズが必要なレッスンでは必ず室内履きをご用意ください</li> <li>レッスン中の入退室はできません※体調不良時等を除く</li> </ul>						
15:00							
16:00							
17:00						16:00~17:00 HIPHOP DANCE60 當間 由美 定員数: 30名	

## レッスン参加に関するご案内

- 参加される全員が楽しんで頂ける様に周りの方へのご配慮をお願いいたします
- レッスン中はインストラクターの指示に従ってください
- シューズが必要なレッスンでは必ず室内履きをご用意ください
- レッスン中の入退室はできません※体調不良時等を除く

時間	月	火	水	木	金
18:00					
19:00	NEW 18:30~19:15 アニマルフロー45 MIREI 定員数: 30名	18:30~19:15 ZUMBA@45 比嘉 邦彦 定員数: 30名	LesMILLS 定員数: 30名 18:30~19:15 BODYBALANCE45 本村 あゆみ	LesMILLS 定員数: 30名 18:30~19:15 Lesmills DANCE45 翁長 晴樹	18:30~19:15 MEGADANZ45 JUJU 定員数: 30名
20:00	19:30~20:15 Kpop fit only45 比嘉 純麗 定員数: 30名	19:30~20:30 BODYSTEP60 永田 克也 定員数: 30名	19:30~20:30 BODYPUMP60 赤嶺 秀平 定員数: 27名	19:30~20:30 BODYATAACK60 仲田 敦史 定員数: 27名	19:30~20:30 BODYCOMBAT60 永田 克也 定員数: 30名
21:00	20:30~21:30 ZUMBA@60 比嘉 純麗	20:45~21:45 SALSATION@60 NAE 定員数: 30名	20:45~21:45 BODYCOMBAT60 永田 克也 定員数: 30名	20:45~21:45 SALSATION@60 SHIORI 定員数: 30名	20:45~21:30 BODYSTEP45 永田 克也 定員数: 27名
22:00					
23:00					

<45分クラスのみ>  
 奇数週: ST(体幹)  
 偶数週: FX(柔軟)

代行やイベント情報はこちらから！

