




時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	★ 10:00-10:45 レズミルズダンス45 反橋 定員数: 37名	10:00-11:00 オキシジェノ 麻田 定員数: 25名	CHANGE 10:30-11:30 ボディバランス60 工藤 定員数: 25名	10:00-10:45 リトモス 反橋 定員数: 37名	10:15-11:15 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷 定員数: 25名	10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO 定員数: 25名	★ 10:00-10:30 GRIT 千葉 定員数: 18名
11:00	CHANGE ★ 11:15-12:00 ボディコンバット45 豊澤 定員数: 37名	★ 11:30-12:15 メガダンス 麻田 定員数: 37名	CHANGE ★ 12:00-13:00 ボディコンバット60 横輪 定員数: 37名	★ 11:15-12:00 ボディジャム45 反橋 定員数: 37名	11:45-12:15 ユーバウンド30 坂本 定員数: 25名	★ 11:15-12:00 リトモス 反橋 定員数: 37名	★ 11:00-12:00 ボディジャム 反橋 定員数: 37名
12:00	12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO 定員数: 25名	12:45-13:30 ウェストシェイプ 坂本 定員数: 25名	★ 13:30-14:15 大人バレエスクール スキルアップクラス (有料) 工藤 定員数: 20名	12:30-13:15 ボディコンバット/ボディパンプ 小林 定員数: 37名/25名	12:45-13:30 ZUMBA Lisa 定員数: 37名	★ 12:30-13:15 ユーバウンド 坂本 定員数: 25名	CHANGE ★ 12:30-13:15 ボディアタック45 豊澤 定員数: 37名
13:00	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名		★ 14:30-15:15 大人バレエスクール やさしいバリエーション (有料) 工藤 定員数: 20名		14:00-15:00 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数: 37名	CHANGE ★ 13:45-14:30 ボディパンプ45 村岡 定員数: 25名	14:00-15:00 大人のパレエ 工藤 定員数: 25名
14:00	15:15-16:15 Lisaダンススクール ベーシック(有料) Lisa 定員数: 20名		★ 16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田 定員数: 20名		15:45-16:45 POPダンス(有料) 後藤 定員数: 20名	CHANGE ★ 15:00-15:45 レズミルズシェイプス45 銘苺 定員数: 25名	15:15-16:15 大人バレエスクール バリエーション (有料) 工藤 定員数: 20名
15:00						★ 16:30-17:30 クラブ系ミュージックダンス ハマチャチャスクール(有料) RIKIYA 定員数: 30名	16:45-17:15 レズミルズコア30 Reiko 定員数: 25名
16:00			<ul style="list-style-type: none"> ・整理券はレッスン開始 1 時間前に配布開始いたします。(自店舗会員様・他店舗会員様どちらも) ・優先入場予約/WEB予約にてお申込みのお客様はクラス開始5分前までスタジオまでお越しください。クラス開始5分前よりキャンセル待ちのお客様のご入場を開始致します。 				
17:00							
18:00							
19:00	★ 19:00-19:45 ZUMBA 坂本 定員数: 37名	CHANGE ★ 19:00-19:45 レズミルズダンス 片倉 定員数: 37名	★ 19:00-20:00 ZUMBA Lisa 定員数: 37名	★ 19:00-19:45 ボディコンバット45 昌山 定員数: 37名	★ 19:00-19:45 ボディジャム45 小松 定員数: 37名	CHANGE ★ 19:00-20:00 ボディコンバット60 村岡 定員数: 37名	
20:00	★ 20:15-21:00 レズミルズシェイプス45 銘苺 定員数: 25名	★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 後藤 定員数: 37名	CHANGE ★ 20:30-21:30 ボディアタック60 村岡 定員数: 37名	★ 20:15-21:00 ボディパンプ45 原田 定員数: 25名	★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 小松 定員数: 37名	CHANGE ★ 20:30-21:15 RPM45 (有料) 村岡 定員数: 13名	
21:00	CHANGE ★ 21:30-22:15 RPM45 (有料) 銘苺 定員数: 13名	CHANGE ★ 21:30-22:15 ボディジャム45 後藤 定員数: 37名	CHANGE ★ 22:00-22:30 GRIT 村岡 定員数: 18名	CHANGE ★ 21:30-22:15/22:00 RPM45/Sprint30 (有料) 千葉 定員数: 13名	★ 21:30-22:15 からだほぐしストレッチ 片倉 定員数: 25名		
22:00							
23:00	水曜日 グリット(村岡) 3・24日: ストレングス 10・31日: カーディオ 17日: アスレチック	木曜日 週替わり(小林) 4・18日: ボディコンバット 11・25日: ボディパンプ	木曜日 週替わり(千葉) 4・18日: Sprint30 11・25日: RPM45	日曜日 グリット(千葉) 6・27日: カーディオ 13日: アスレチック 20日: ストレングス			

 初めての方にもおすすめレッスン
 優先予約/WEB予約可能レッスン
 オプション契約が必要