

|       | 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土  | 日  |
|-------|---|---|--|--|---|--|--|
| 9:00  |   |   |  |  |   |  |  |
| 10:00 | ★ 10:00-10:45<br>レズミルズダンス45<br>反橋<br>定員数: 37名               | 10:00-11:00<br>オキシジェノ<br>麻田<br>定員数: 25名               | 10:30-11:30<br>ボディバランス60<br>工藤<br>定員数: 25名   | 10:00-10:45<br>リトモス<br>反橋<br>定員数: 37名                                  |   | 10:00-10:45<br>呼吸を深めるフローヨガ<br>YUKIKO<br>定員数: 25名                     | ★ 10:00-10:30<br>GRIT 千葉<br>定員数: 18名                       |
| 11:00 | ★ 11:15-12:00<br>ボディコンバット45<br>豊澤<br>定員数: 37名               | ★ 11:30-12:15<br>メガダンス<br>麻田<br>定員数: 37名              | 12:00-13:00<br>★ ボディコンバット60<br>横輪<br>定員数: 37名  | 11:15-12:00<br>ボディジャム45<br>反橋<br>定員数: 37名                              | 11:00-12:00<br>タイ式ヨガルーシーダットン<br>金谷<br>定員数: 25名      | ★ 11:15-12:00<br>リトモス<br>反橋<br>定員数: 37名                              | ★ 11:00-12:00<br>ボディジャム<br>反橋<br>定員数: 37名                  |
| 12:00 | 12:30-13:30<br>姿勢改善ヨガ<br>YUKIKO<br>定員数: 25名                 | 12:45-13:30<br>ウェストシェイブ<br>NAMI<br>定員数: 25名           | 13:30-14:15<br>大人バレエスクール<br>スキルアップクラス (有料)<br>工藤<br>定員数: 20名   | CHANGE<br>★ ボディコンバット<br>村岡<br>定員数: 37名                                 | 12:30-13:15<br>ZUMBA<br>Lisa<br>定員数: 37名            | ★ 12:30-13:15<br>ユーバウンド<br>NAMI<br>定員数: 25名                          | ★ 12:30-13:15<br>ボディアタック45<br>豊澤<br>定員数: 37名               |
| 14:00 | 14:00-15:00<br>BAILABAILA<br>Lisa<br>定員数: 37名               |   | 14:30-15:15<br>大人バレエスクール<br>やさしいバリエーション (有料)<br>工藤<br>定員数: 20名   |  | 13:45-14:45<br>ノンストップBAILABAILA<br>Lisa<br>定員数: 37名 | ★ 13:45-14:30<br>ボディパンプ45<br>村岡<br>定員数: 25名                          | 14:00-15:00<br>大人のパレエ<br>工藤<br>定員数: 25名                    |
| 15:00 | 15:15-16:15<br>Lisaダンススクール<br>ベーシック(有料)<br>Lisa<br>定員数: 20名 |   | 16:00-17:00<br>ラテンダンススクール(有料)<br>村田<br>定員数: 20名  |  | 15:45-16:45<br>POPダンス(有料)<br>後藤<br>定員数: 20名         | ★ 15:00-15:45<br>レズミルズシェイプス45<br>銘苅<br>定員数: 25名                      | 15:15-16:15<br>大人バレエスクール<br>バリエーション (有料)<br>工藤<br>定員数: 20名 |
| 16:00 |   |   |  |  |   | 16:30-17:30<br>クラブ系ミュージックダンス<br>ハマチャチャスクール(有料)<br>RIKIYA<br>定員数: 30名 | 16:45-17:15<br>レズミルズコア30 Reiko<br>定員数: 25名                 |
| 17:00 |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・有料予約/無料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。</li> <li>・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。</li> </ul> |  |   |  |  |
| 18:00 |   |   |  |  |   |  |  |
| 19:00 | ★ 19:00-19:45<br>ZUMBA<br>NAMI<br>定員数: 37名                  | ★ 19:00-19:45<br>レズミルズダンス<br>片倉<br>定員数: 37名           | ★ 19:00-20:00<br>ZUMBA<br>Lisa<br>定員数: 37名   | ★ 19:00-19:45<br>ボディコンバット45<br>昌山<br>定員数: 37名                          | ★ 19:00-19:45<br>ボディジャム45<br>小松<br>定員数: 37名         | ★ 19:00-20:00<br>ボディコンバット60<br>村岡<br>定員数: 37名                        |  |
| 20:00 | CHANGE<br>★ 20:05-20:50<br>レズミルズシェイプス45<br>銘苅<br>定員数: 25名   | ★ 20:15-21:00<br>ボディコンバット45<br>後藤<br>定員数: 37名         | CHANGE<br>★ 20:20-21:20<br>ボディアタック60<br>村岡<br>定員数: 37名   | CHANGE<br>★ 20:05-20:50<br>ボディパンプ45<br>千葉<br>定員数: 25名                  | ★ 20:15-21:00<br>ボディコンバット45<br>小松<br>定員数: 37名       |  |  |
| 21:00 | CHANGE<br>★ 21:10-21:55<br>RPM45 (有料)<br>銘苅<br>定員数: 13名     | CHANGE<br>★ 21:20-22:05<br>ボディジャム45<br>後藤<br>定員数: 37名 | CHANGE<br>★ 21:40-22:10<br>GRIT 村岡<br>定員数: 18名   | CHANGE<br>★ 21:10-21:55/21:40<br>RPM45/Sprint30 (有料)<br>千葉<br>定員数: 13名 |   | ★ 20:30-21:15<br>RPM45 (有料)<br>村岡<br>定員数: 13名                        |  |
| 22:00 |   |   |  |  |   |  |  |
| 23:00 |   |   |  |  |   |  |  |

水曜日 グリット(村岡)  
2・23日: アスレチック  
9・30日: ストレングス  
16日: カーディオ

木曜日 週替わり(千葉)  
3・17・31日: RPM45  
10・24日: Sprint30

日曜日 グリット(千葉)  
6・27日: ストレングス  
13日: カーディオ  
20日: アスレチック

📌 初めての方にもおすすめレッスン  
★ 有料予約/無料予約可能レッスン  
🔄 オプション契約が必要

# 大人カルチャースクール 日程表

Lisaダンス 毎週月曜 15:15~16:15

ラテンダンス 毎週水曜 16:00~17:00

POPダンス 毎週金曜 15:45~16:45

ハマチャチャ 毎週土曜 16:30~17:30

10月

2024

日 月 火 水 木 金 土

|    |                 |    |             |    |                |                            |
|----|-----------------|----|-------------|----|----------------|----------------------------|
| 29 | 30              | 1  | 2<br>【ラテン】  | 3  | 4<br>【POPダンス】  | 5<br>RYOHEI先生<br>【ハマチャチャ】  |
| 6  | 7<br>【Lisaダンス】  | 8  | 9<br>【ラテン】  | 10 | 11<br>【POPダンス】 | 12<br>休館日                  |
| 13 | 14<br>【Lisaダンス】 | 15 | 16<br>お休み   | 17 | 18<br>【POPダンス】 | 19<br>RYOHEI先生<br>【ハマチャチャ】 |
| 20 | 21<br>【Lisaダンス】 | 22 | 23<br>【ラテン】 | 24 | 25<br>【POPダンス】 | 26<br>【ハマチャチャ】             |
| 27 | 28<br>【Lisaダンス】 | 29 | 30<br>【ラテン】 | 31 | 1              | 2                          |