

	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)	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)		10:00-10:45 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	★ 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)		11:15-12:00 ボディジャム45 反橋 (定員数: 37名)	11:00-12:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷 (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 NAMI (定員数: 25名)	★ 12:00-13:00 ボディコンバット60 横輪 (定員数: 37名)	★ 12:30-13:15 ボディコンバット 村岡 (定員数: 37名)	12:30-13:15 ZUMBA Lisa (定員数: 37名)	★ 12:30-13:15 ユーバウンド NAMI (定員数: 25名)	★ 12:30-13:15 ボディアタック45 豊澤 (定員数: 37名)	
14:00	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa (定員数: 37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)		13:45-14:45 ノンストップBAILABAILA Lisa (定員数: 37名)	★ 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)	
15:00	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)		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)			★ 15:00-15:45 レズミルズシェイプス45 銘苅 (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)	
16:00			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)		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)	
17:00			<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) ・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。 ・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。 				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)
18:00								
19:00	★ 19:00-19:45 ZUMBA NAMI (定員数: 37名)	★ 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 畠山 (定員数: 37名)	★ 19:00-19:45 ボディジャム45 小松 (定員数: 37名)	★ 19:00-20:00 ボディコンバット60 村岡 (定員数: 37名)		
20:00	10分前から 入場開始 20:05-20:50 ★ レズミルズシェイプス45 銘苅 (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)	10分前から 入場開始 20:20-21:20 ★ ボディアタック60 村岡 (定員数: 37名)	10分前から 入場開始 20:05-20:50 ★ ボディパンプ45 千葉 (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)			
21:00	10分前から 入場開始 21:10-21:55 ★ RPM45 (有料) 銘苅 (定員数: 13名)	10分前から 入場開始 21:20-22:05 ★ ボディジャム45 後藤 (定員数: 37名)	10分前から 入場開始 21:40-22:10 ★ GRIT 村岡 (定員数: 18名)	10分前から 入場開始 21:10-21:40/21:55 ★ Sprint30/ RPM45 (有料) 千葉 (定員数: 13名)		★ 20:30-21:15 RPM45 (有料) 村岡 (定員数: 13名)		
22:00								
23:00	水曜日 グリット(村岡) 6・27日: アスレチック 13日: ストレングス 20日: カーディオ	木曜日 週替わり(千葉) 7・21日: Sprint30 14・28日: RPM45	日曜日 グリット(千葉) 3・24日: ストレングス 10日: カーディオ 17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

11月

2024

日 月 火 水 木 金 土

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