




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	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			★ 12:00-13:00 ボディコンバット60 横輪 定員数: 37名				
13:00	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		★ 12:30-13:15 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			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				
16:00	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	★ 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
17:00						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
18:00	<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。 						
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】