

	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	10:00-10:30 ボディコンディショニング 木津 定員数: 15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 村岡 定員数: 18名
11:00	CHANGE 11:15-12:00 ★ ボディコンパット 島山/豊澤 定員数: 37名	★ 11:30-12:15 メガダンス 麻田 定員数: 37名	12:00-13:00 ★ ボディコンパット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	11:00-12:00 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 ウェストシェイブ NAMI 定員数: 25名	13:30~14:15 大人バレエスクール 初心者クラス (有料) 工藤 定員数: 20名	12:30-13:15 ★ ボディコンパット 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	NEW ★ 12:30-13:15 ボディバンプ45 米津 定員数: 25名
14:00	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名		14:30~15:15 大人バレエスクール やさしいバージョン (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 週替わりレッスン45 村岡 定員数: 25名	CHANGE 13:45-14:15 レズミルズコア30 Reiko 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		16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田 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	CHANGE 14:45-15:45 大人のバレエ 工藤 定員数: 25名
16:00							
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	CHANGE 16:00-16:45 大人バレエスクール 日曜バージョン (有料) 工藤 定員数: 20名
18:00	<p>・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。</p>						
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	CHANGE ★ 19:00-19:45 週替わりレッスン45 豊澤 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 ボディコンパット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 ボディコンパット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 ボディバンプ45 千葉 定員数: 25名	★ 20:15-21:00 ボディコンパット45 小松 定員数: 37名	★ 20:30 - 21:15 RPM45 (有料) 村岡 定員数: 13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	NEW ★ 21:40-22:10 レズミルズピラティス30 村岡 定員数: 25名	10分前から 入場開始 ★ 21:10-21:55 RPM45 (有料) 千葉 定員数: 13名			
22:00							

月曜日: ボディコンパット45
3日・17日 (島山)
10日・24日 (豊澤)

木曜日 週替わりレッスン(豊澤)
6日・20日: ボディコンパット
13日・27日: ボディアタック

土曜日 週替わり(村岡)
1日・15日: ストレングスディベロップメント
8日・22日: ボディバンプ45

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

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

ハマチャチャ 毎週土曜 16:30~17:30

2 February

2025

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

