	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00		10:00-11:00 オキシジェノ 麻田 (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 武中 (定員数: 18名)
11:00	NEW 11:15-12:00 ★ 週替わりレッスン45 豊澤 (定員数: 37名)	11:30-12:15 ★ メガダンス 麻田 (定員数: 37名)	★ 10:30-11:30 ボディバランス60 工藤 (定員数: 25名)	11:15-12:00 レズミルズダンス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 ウエストシェイプ 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)	NEW 12:30-13:15 ★ レズミルズシェイプス 村岡 (定員数: 25名)	12:30-13:15 ZUMBA Lisa (定員数: 37名)	★ 12:30-13:15 ユーパウンド NAMI (定員数: 25名)	CHANGE 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)		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)	★ 13:35-14:05 レズミルズピラティス30 村岡 (定員数: 25名)	13:45-14:45 ノンストップBAILABAILA Lisa (定員数: 37名)	★ 13:45-14:30 ボディバランス(FX)45 工藤 (定員数: 25名)	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)		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)			CHANGE 14:45-15:00 マットノビティ 琥珀 (定員数: 15名)	14:45-15:45 大人バレエ 工藤 (定員数: 25名)
16:00			16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村岡 (定員数: 20名)				16:00-17:00 大人バレエ スクール 日曜バリエーション (有料) 工藤 (定員数: 20名)
17:00			・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: 20名)
18:00							
19:00	★ 19:00-19:45 ZUMBA NAMI (定員数: 37名)	★ 19:00-19:45 週替わりレッスン45 武中 (定員数: 25名)	★ 19:00-20:00 ZUMBA Lisa (定員数: 37名)	★ 19:00-19:45 ボディバランス(FX)45 俊樹 (定員数: 25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 ディベロップメント45 村岡 (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 ボディバンプ45 坂井 (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)	★ 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 CHANGE ★ 21:10-21:55 レズミルズシェイプス 村岡 (定員数: 25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 ★ 21:35-22:05 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 CHANGE ★ 21:15-22:00 ボディアタック45 豊澤 (定員数: 37名)			
22:00	月曜日 週替わりレッスン(豊澤) 1日・15日・29日: ボディコンバット 8日・22日: ボディアタック		火曜日 週替わりレッスン(武中) 2日・16日・30日: ボディバンプ 9日・23日: シェイプス		日曜日 グリット(武中) 7日・28日: アスレチック 14日: カーディオ 21日: ストレngths		

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

2025 9 September

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 【Lisaダンス】	2	3 【ラテン】	4	5	6 【ハマチャチャ】
7	8 【Lisaダンス】	9	10 【ラテン】	11	12	13 【ハマチャチャ】
14	15 敬老の日 お休み	16	17 【ラテン】	18	19	20 【ハマチャチャ】
21	22 【Lisaダンス】	23 秋分の日	24 【ラテン】	25	26	27 お休み
28	29 【Lisaダンス】	30				