

※ 2023 年 4 月からのスケジュールとなります。3 月までは WEB でご確認ください。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
8	OPEN 9:00 ※ 土曜日も 9:00 から OPEN (幼児体操のみ 8:00 から開講) ※ 祝日は 19:00 までの営業のため、18:00 以降のレッスンはお休みとさせていただきます (キッズレッスンは除く)					幼児体操 (4 ~ 6 歳) 8:00 ~ 9:00 岡本	OPEN 9:00
9			リラックス効果を高めるソフトなものから 運動量の多いハードなものまで 幅広くヨガを楽しめるクラスになりました。			小学生体操 (小学校 1 ~ 3 年) 9:00 ~ 10:00 岡本	
10		UBOUND 10:00 ~ 10:45 田村	ボディバランスヨガ 10:00 ~ 10:45 高橋 有紀	バレエ ★バレエシューズか靴下を持参 10:00 ~ 10:45 掛場		FIGHT DO FREE 第 1・3・5 週 FIGHT DO 第 2・4 週	NEW FIGHT DO FREE FIGHT DO 10:15 ~ 11:00 山川
11	ヨガ 11:00 ~ 11:45 春野	フィットダンス入門 11:00 ~ 11:45 岡本	FIGHT DO 11:00 ~ 11:45 福田	ジャズダンス 11:00 ~ 11:45 掛場		FIGHT DO 11:00 ~ 11:45 福田	美ボディエクササイズ 11:15 ~ 12:00 青貝
12	NEW 美コアメソッド ★限定 13 名 12:00 ~ 12:45 春野	NEW ボディメイク 12:00 ~ 12:30 岡本 筋トレを取り入れた 有酸素運動です。	NEW UBOUND 12:00 ~ 12:45 福田	UBOUND 12:00 ~ 12:45 山川	15 分拡大! 充実の 60 分	ヨガ 12:00 ~ 13:00 鈴木	CHAKABOOM 12:15 ~ 13:00 青貝
13	ラテンフィットダンス 13:00 ~ 13:45 井上	HIP-HOP 13:15 ~ 14:00 SAORI	フィットダンス初級 13:00 ~ 13:45 岡本	NEW FIGHT DO FREE FIGHT DO 13:00 ~ 13:45 山川	FIGHT DO FREE 第 1・3・5 週 FIGHT DO 第 2・4 週	フィットダンス初級 13:15 ~ 14:00 渡部	NEW リラックスヨガ 13:15 ~ 14:00 青貝
14		みんなのフラ 14:15 ~ 15:15 MOTOMI		スタジオ開放 13:45 ~ 15:00		ピラティス 14:15 ~ 15:00 渡部	
15							
16	スタジオ開放 13:45 ~ 18:00		幼児体操 (4 ~ 6 歳) 15:30 ~ 16:30 岡本	幼児体操 (4 ~ 6 歳) 15:30 ~ 16:30 岡本	CLOSE	NEW 幼児体操 (4 ~ 6 歳) 15:30 ~ 16:30 渡部	
17		キッズダンス初級 (小学校 1 ~ 3 年) 16:30 ~ 17:30 SAORI		小学生体操 (小学校 1 ~ 3 年) 16:30 ~ 17:30 岡本		NEW 小学生体操 (小学校 1 ~ 3 年) 16:30 ~ 17:30 渡部	
18		キッズダンス中級 (小学校 4 ~ 6 年) 17:30 ~ 18:30 SAORI	スタジオ開放 17:00 ~ 19:00				
19	NEW ボディリセット ★限定 13 名 19:15 ~ 20:00 青貝					FIGHT DO 18:45 ~ 19:30 山川	
20	CHAKABOOM 20:15 ~ 21:00 青貝	FIGHT DO 19:45 ~ 20:30 山川	MEGADANZ 19:45 ~ 20:30 HANAKO	フィットダンス初級 19:45 ~ 20:30 関口		UBOUND 19:45 ~ 20:30 山川	CLOSE 19:00
21		UBOUND 20:45 ~ 21:30 山川	ダンスストレッチ 20:45 ~ 21:30 HANAKO	FIGHT DO 20:45 ~ 21:30 関口		CLOSE 21:00	
	CLOSE 23:00						