

※ 2024 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	【ご注意ください】 インストラクターとの契約を含むさまざまな運営上の理由により、不定期にスケジュール変更 (内容変更、休講、閉講など) を行う場合がございます。予めご了承ください。					小学生体操 (小学校 1~2 年) 9:00 ~ 10:00 岡本	
10	UBOUND 10:00 ~ 10:45 田村	ZUMBA 10:00 ~ 10:45 KAZU	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 10:15 ~ 11:00 山川
11	ヨガ 11:00 ~ 11:45 春野	NEW MEGADANZ 11:00 ~ 12:00 atsuko	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	ZUMBA 11:15 ~ 12:00 YUUKA
12	美コアメソッド ★限定 16 名 12:00 ~ 12:45 春野	NEW ピラティス ★限定 16 名 12:15 ~ 13:00 atsuko	UBOUND 12:00 ~ 12:45 福田	UBOUND 12:00 ~ 12:45 山川		ヨガ 12:00 ~ 13:00 鈴木	MEGADANZ 12:15 ~ 13:00 YUUKA
13	ラテンフィットダンス 13:00 ~ 13:45 井上	HIP-HOP 13:15 ~ 14:00 SAORI		FIGHT DO 13:00 ~ 13:45 山川		STRONG NATION 13:15 ~ 14:00 KURIRIN	Q-ren 13:15 ~ 14:00 YUUKA
14	スタジオ開放 13:45 ~ 17:00	みんなのフラ 14:15 ~ 15:15 MOTOMI		スタジオ開放 13:45 ~ 15:00		ルーシーダットン ~美肌・美姿勢~ 14:15 ~ 15:00 JUNKO	美コアメソッド ★限定 16 名 14:15 ~ 15:00 井上
15			幼児体操 (4~6歳) 15:00 ~ 16:00 岡本				
16			NEW 小学生体操 (小学校 1~2 年) 16:00 ~ 17:00 岡本	小学生体操 (小学校 1~2 年) 16:00 ~ 17:00 岡本	CLOSE		
17		キッズダンス初級 (小学校 1~3 年) 16:30 ~ 17:30 SAORI					
18		キッズダンス中級 (小 4 ~ 中 3) 17:30 ~ 18:30 SAORI	スタジオ開放 17:00 ~ 19:00				
19							
20	ZUMBA 19:45 ~ 20:30 ERIKA	FIGHT DO 19:45 ~ 20:30 山川	MEGADANZ 19:45 ~ 20:30 Megg	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	POP ヨガ 20:45 ~ 21:30 ERIKA	UBOUND 20:45 ~ 21:30 山川	Figure8 20:45 ~ 21:30 Megg	FIGHT DO 20:45 ~ 21:30 関口		CLOSE 21:00	
22							

	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	【ご注意ください】 インストラクターとの契約を含むさまざまな運営上の理由により、不定期にスケジュール変更 (内容変更、休講、閉講など) を行う場合がございます。予めご了承ください。					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	ZUMBA 10:00 ~ 10:45 KAZU	ボディバランスヨガ 10:00 ~ 10:45 高橋 有紀
11	ヨガ 11:00 ~ 11:45 春野	NEW ステップ ★限定 15 名 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	NEW ZUMBA 11:15 ~ 12:00 YUUKA	
12	美コアメソッド ★限定 16 名 12:00 ~ 12:45 春野	ボディメイク 12:00 ~ 12:30 岡本	UBOUND 12:00 ~ 12:45 福田	UBOUND 12:00 ~ 12:45 山川		ヨガ 12:00 ~ 13:00 鈴木	NEW MEGADANZ 12:15 ~ 13:00 YUUKA	
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	FIGHT DO 13:00 ~ 13:45 山川		NEW STRONG NATION 13:30 ~ 14:15 KURIRIN	NEW Q-ren 13:15 ~ 14:00 YUUKA	
14	スタジオ開放 13:45 ~ 17:00	みんなのフラ 14:15 ~ 15:15 MOTOMI		スタジオ開放 13:45 ~ 15:00		NEW ルーシーダットン ~美肌・美姿勢~ 14:30 ~ 15:15 JUNKO	NEW 美コアメソッド ★限定 16 名 14:15 ~ 15:00 井上	
15								
16			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			
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				
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							FIGHT DO 18:45 ~ 19:30 山川	
20	NEW ZUMBA 20:00 ~ 20:45 ERIKA	FIGHT DO 19:45 ~ 20:30 山川	NEW MEGADANZ 19:45 ~ 20:30 Megg	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	NEW POP ヨガ 21:00 ~ 21:45 ERIKA	UBOUND 20:45 ~ 21:30 山川	NEW Figure8 20:45 ~ 21:30 Megg	FIGHT DO 20:45 ~ 21:30 関口		CLOSE 21:00		
22								