

※ 2025 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、日曜日も 9:00 から OPEN (バブル体操教室は 8:00 から) ・祝日は 19:00 までの営業のため、18:00 以降のレッスンは休講となります (バブル体操教室は除く)					NEW バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 8:00 ～ 8:50	NEW バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 8:00 ～ 8:50
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。					NEW バブル体操 (小学生 年長～小 6) 9:00 ～ 9:50	NEW バブル体操 (小学生 年長～小 6) 9:00 ～ 9:50
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 10:00～10:45 掛場 ★バレエシューズか靴下を持参	CLOSE		FIGHT DO FREE 10:15～11:00 山川
11	ヨガ 11:00～11:45 春野	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
12	美コアメソッド ★限定 16 名 12:00～12:45 春野	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			ダンスストレッチ 11:15～12:00 YUUKA
13	NEW かんたんステップ ★限定 15 名 13:00～13:45 井上	HIP-HOP 13:15～14:00 SAORI		FIGHT DO 13:00～13:45 山川			ヨガ 12:00～13:00 鈴木
14	スタジオ開放 13:45～17:00	みんなのフラ 14:15～15:15 MOTOMI					ZUMBA 12:15～13:00 YUUKA
15							MEGADANZ 13:15～14:00 YUUKA
16			NEW バブル体操 (幼児 A 年少～年中) 15:30～16:20				ルーシーダットン ～コア強化～ 14:15～15:00 JUNKO
17		キッズダンス初級 (小学校 1～3 年) 16:30～17:30 SAORI	NEW バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 16:30～17:20				美コアメソッド ★限定 16 名 14:15～15:00 井上
18		キッズダンス中級 (小 4～中 3) 17:30～18:30 SAORI	NEW バブル体操 (小学生 年長～小 6) 17:30～18:20	スタジオ開放 17:30～19:00			
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			NEW バブル体操 (幼児 A 年少～年中) 15:30～16:20
21	NEW 骨盤エクササイズ 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			NEW バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 16:30～17:20
22							NEW バブル体操 (小学生 年長～小 6) 17:30～18:20
							FIGHT DO 18:45～19:30 山川
							UBOUND 19:45～20:30 山川
							CLOSE 19:00
							CLOSE 21:00

※ 2025 年 10 月からのスケジュールとなります。9 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、日曜日も 9:00 から OPEN (バブル体操教室は 8:00 から) ・祝日は 19:00 までの営業のため、18:00 以降のレッスンは休講となります (バブル体操教室は除く)					バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 8:00 ～ 8:50	バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 8:00 ～ 8:50
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。					バブル体操 (小学生 年長～小 6) 9:00 ～ 9:50	バブル体操 (小学生 年長～小 6) 9:00 ～ 9:50
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 10:00～10:45 掛場 ★バレエシューズか靴下を持参	CLOSE		
11	ヨガ 11:00～11:45 春野	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	FIGHT DO FREE 11:15～12:00 山川
12	美コアメソッド ★限定 16 名 12:00～12:45 春野	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	ダンスストレッチ 12:15～13:00 YUUKA
13	かんたんステップ ★限定 15 名 13:00～13:45 井上	HIP-HOP 13:15～14:00 SAORI		FIGHT DO 13:00～13:45 山川		ZUMBA 13:15～14:00 KURIRIN	MEGADANZ 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				ルーシーダットン ～コア強化～ 隔週 (第 2・4) 開催 14:15～15:00 JUNKO	美コアメソッド ★限定 16 名 14:15～15:00 井上
15							
16			バブル体操 (幼児 A 年少～年中) 15:30～16:20			バブル体操 (幼児 A 年少～年中) 15:30～16:20	バブル体操 (幼児 A 年少～年中) 15:30～16:20
17		キッズダンス初級 (小学校 1～3 年) 16:30～17:30 SAORI	バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 16:30～17:20			バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 16:30～17:20	バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 16:30～17:20
18		キッズダンス中級 (小 4～中 3) 17:30～18:30 SAORI	バブル体操 (小学生 年長～小 6) 17:30～18:20	スタジオ開放 17:30～19:00		バブル体操 (小学生 年長～小 6) 17:30～18:20	バブル体操 (小学生 年長～小 6) 17:30～18:20
19						FIGHT DO 18:45～19:30 山川	
20	ZUMBA 19:45～20:30 ERIKA	FIGHT DO 19:45～20:30 山川	不定期レッスン 19:45～21:30 (時間は前後します)	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	骨盤エクササイズ 20:45～21:30 ERIKA	UBOUND 20:45～21:30 山川	※ 開講時、掲示板等 でお知らせいたします。	FIGHT DO 20:45～21:30 関口		CLOSE 21:00	
22							