

8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
OPEN 9:00 ※ 土曜日も9:00からOPEN(幼児体操のみ8:00から開講)					幼児体操 (4~6歳) 岡本 8:00~9:00	OPEN 9:00
★ NEWレッスン			バレエシューズ もしくは靴下を ご持参ください！		小学生体操 (小学校1~3年) 岡本 9:00~10:00	キッズリズム体操 (4~6歳) 三條 9:00~10:00
ラテンフィットダンス 井上 10:00~10:45	UBOUND 田村 10:00~10:45	ボディバランスヨガ ★ 高橋 有紀 10:00~10:45	★ バレエ 掛場 10:00~10:45	CLOSE		UBOUND 山川 10:15~11:00
ヨガ 春野 11:00~11:45	かんたんフィットダンス 岡本 11:00~11:45	FIGHT DO 福田 11:00~11:45	ジャズダンス 掛場 11:00~11:45		FIGHT DO 福田 11:15~12:00	美ボディエクササイズ 青貝 11:15~12:00
かんたん誰でもトレ スタッフ 12:15~12:45	コンディショニング 岡本 12:00~12:30	フィットダンス 岡本 12:15~13:00	UBOUND 山川 12:00~12:45		ヨガ 鈴木 12:15~13:00	CHAKABOOM 青貝 12:15~13:00
ジャズダンス KEIKO 13:15~14:00	HIP-HOP SAORI 13:15~14:00	★ 美尻&美脚 スタッフ 13:15~14:00	FIGHT DO 山川 13:00~13:45		かんたんフィットダンス 渡部 13:15~14:00	ヨガ 青貝 13:15~14:00
ピラティス KEIKO 14:15~15:00	★ みんなのフラ MOTOMI 14:15~15:15		スタジオ開放 13:45~15:00		ピラティス 渡部 14:15~15:00	
スタジオ開放 15:00~17:00	キッズダンス入門 (年中・年長) SAORI 15:30~16:30	幼児体操 (4~6歳) 岡本 15:30~16:30	幼児体操 (4~6歳) 岡本 15:30~16:30		スタジオ開放 15:00~17:00	
	キッズダンス初級 (小学校1~3年) SAORI 16:30~17:30		小学生体操 (小学校1~3年) 岡本 16:30~17:30			FIGHT DO 福田 16:30~17:15
	キッズダンス中級 (小学校4~6年) SAORI 17:30~18:30					
★ 骨盤リセット 限定13名様 青貝 19:00~19:45					FIGHT DO FREE ★ 山川 18:00~18:45	
	FIGHT DO 山川 19:45~20:30	MEGADANZ HANAKO 19:45~20:30	かんたんフィットダンス 関口 19:45~20:30		UBOUND 山川 19:00~19:45	CLOSE 19:00
CHAKABOOM 青貝 20:15~21:00						
	UBOUND 山川 20:45~21:30	ダンスストレッチ HANAKO 20:45~21:30	FIGHT DO 関口 20:45~21:30		CLOSE 21:00	
CLOSE 23:00						

※ 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	NEW ZUMBA 10:00 ~ 10:45 サチンセ	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 10:00 ~ 10:45 掛場 ★バレエシューズか靴下を持参		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	スタジオ開放 13:45 ~ 18:00	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		キッズダンス初級 (小学校 1 ~ 3 年) 16:30 ~ 17:30 SAORI	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	Check!! 無料体験会 4/1 (SAT) 申し込みは こちらから! 
17		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	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							
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						