

	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	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	NEW ダンスストレッチ 11:15 ~ 12:00 YUUKA
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	ZUMBA 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		NEW 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		スタジオ開放 13:45 ~ 15:00		NEW ルーシーダットン ~コア強化~ 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 ●		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 ~ 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			
17 ●		キッズダンス中級 (小 4 ~ 中 3) 17:30 ~ 18:30 SAORI	スタジオ開放 17:30 ~ 19:00				
18 ●						FIGHT DO 18:45 ~ 19:30 山川	
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 ●							

※ 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 ★バレエシューズか靴下を持参 10:00～10:45 掛場	CLOSE		 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	ダンスストレッチ 11:15～12:00 YUUKA
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	ZUMBA 12:15～13:00 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		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～ ★限定 16 名 14:15～15:00 JUNKO	美コアメソッド ★限定 16 名 14:15～15:00 井上
15							
16			NEW バブル体操 (幼児 A 年少～年中) 15:30～16:20			NEW バブル体操 (幼児 A 年少～年中) 15:30～16:20	NEW 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	NEW バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 16:30～17:20			NEW バブル体操 (幼児 B 年中～年長) 16:30～17:20	NEW 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	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		NEW バブル体操 (小学生 年長～小 6) 17:30～18:20	NEW 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	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 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		CLOSE 21:00	
22							