

※ 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 <small>★バレエシューズか靴下を持参</small> | | | 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 | ダンスストレッチ 11:15～12:00 YUUKA |
| 12 | 美コアメソッド <small>★限定 16名</small> 12:00～12:45 春野 | ピラティス <small>★限定 16名</small> 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 <small>★限定 15名</small> 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～ 14:15～15:00 JUNKO | 美コアメソッド <small>★限定 16名</small> 14:15～15:00 井上 |
| NEW バブル体操 (幼児A 年少～年中) 15:30～16:20 | | | | | | | |
| NEW 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 | | NEW 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 (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 | | | | | | 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 | | | | | | | |