

※ 2026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)					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		ZUMBA 9:45～10:30 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>			
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	不定期レッスン 12:15～14:00 (時間は前後します) ※ 開講時、掲示板上 でお知らせいたします。
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	
14		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	スタジオ開放 14:00～17:00						
16			バブル体操 (幼児A 年少～年中) 15:30～16:20	スタジオ開放 15:00～17:00	CLOSE	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			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			5/13～ 2クラス開講 ZUMBA 19:30～20:15 KAZU	フィットダンス 19:45～20:30 関口		FIGHT DO 18:45～19:30 山川	
20	ZUMBA 19:45～20:30 ERIKA	FIGHT DO 19:45～20:30 山川				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	背骨コンディショニング 20:30～21:30 KAZU	FIGHT DO 20:45～21:30 関口			
22						CLOSE 21:00	