

※ 2026 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 さおり	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 ★バレエシューズか靴下を持参 10:00 ～ 10:45 掛場	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 11:00 ～ 11:45 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	NEW サルセッション 12:00 ～ 13:00 Kazumi
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	NEW ZUMBA エアロ 第 1・3・5 週 第 2・4 週 13:15 ～ 14:00 Kazumi
14	スタジオ開放 14:00 ～ 17:00	みんなのフラ 14:15 ～ 15:15 MOTOMI					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	スタジオ開放 15:00 ～ 17:00		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						FIGHT DO 18:45 ～ 19:30 山川	
20	ZUMBA 19:45 ～ 20:30 ERIKA	FIGHT DO 19:45 ～ 20:30 山川	ZUMBA 19:30 ～ 20:15 KAZU	エアロ 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	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	