

| MON                                                                                                            | TUE                                                 | WED                                    | THU                                          | FRI   | SAT                                                         | SUN                                                                 |                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| OPEN 9：00<br>・土曜日、日曜日も 9：00 から OPEN（バブル体操教室は 8：00 から）<br>・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<br>（幼児 B 年中～年長）<br>8:00 ～ 8:50                        | バブル体操<br>（幼児 B 年中～年長）<br>8:00 ～ 8:50                                |                                        |
| 【ご注意ください】<br>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<br>（小学生 年長～小 6）<br>9:00 ～ 9:50                        | バブル体操<br>（小学生 年長～小 6）<br>9:00 ～ 9:50                                |                                        |
| UBOUND<br>10:00 ～ 10:45<br>さおり                                                                                 | ZUMBA<br>9:45 ～ 10:30<br>KAZU                       | ボディバランスヨガ<br>10:00 ～ 10:45<br>高橋 有紀    | バレエ<br>★バレエシューズか靴下を持参<br>10:00 ～ 10:45<br>掛場 | CLOSE |                                                             |                                                                     |                                        |
| ヨガ<br>11:00 ～ 11:45<br>春野                                                                                      | MEGADANZ<br>11:00 ～ 12:00<br>atsuko                 | FIGHT DO<br>11:00 ～ 11:45<br>福田        | ジャズダンス<br>11:00 ～ 11:45<br>掛場                |       | FIGHT DO<br>11:00 ～ 11:45<br>福田                             | FIGHT DO FREE<br>11:15 ～ 12:00<br>山川                                |                                        |
| 美コアメソッド<br>★限定 16 名<br>12:00 ～ 12:45<br>春野                                                                     | ピラティス<br>★限定 16 名<br>12:15 ～ 13:00<br>atsuko        | UBOUND<br>12:00 ～ 12:45<br>福田          | UBOUND<br>12:00 ～ 12:45<br>山川                |       | ヨガ<br>12:00 ～ 13:00<br>鈴木                                   | 不定期レッスン<br>12:15 ～ 14:00<br>（時間は前後します）<br>※ 開講時、掲示板等<br>でお知らせいたします。 |                                        |
| かんたんステップ<br>★限定 15 名<br>13:00 ～ 13:45<br>井上                                                                    | HIP-HOP<br>13:15 ～ 14:00<br>SAORI                   |                                        | FIGHT DO<br>13:00 ～ 13:45<br>山川              |       | ZUMBA<br>13:15 ～ 14:00<br>KURIRIN                           |                                                                     |                                        |
| スタジオ開放<br>14:00 ～ 17:00                                                                                        | みんなのフラ<br>14:15 ～ 15:15<br>MOTOMI                   |                                        | スタジオ開放<br>15:00 ～ 17:00                      |       | ルーシーダットン<br>～コア強化～<br>隔週（第 2・4）開催<br>14:15 ～ 15:00<br>JUNKO | 美コアメソッド<br>★限定 16 名<br>14:15 ～ 15:00<br>井上                          |                                        |
|                                                                                                                |                                                     | バブル体操<br>（幼児 A 年少～年中）<br>15:30 ～ 16:20 |                                              |       |                                                             | バブル体操<br>（幼児 A 年少～年中）<br>15:30 ～ 16:20                              | バブル体操<br>（幼児 A 年少～年中）<br>15:30 ～ 16:20 |
|                                                                                                                | キッズダンス初級<br>（小学校 1 ～ 3 年）<br>16:30 ～ 17:30<br>SAORI | バブル体操<br>（幼児 B 年中～年長）<br>16:30 ～ 17:20 |                                              |       |                                                             | バブル体操<br>（幼児 B 年中～年長）<br>16:30 ～ 17:20                              | バブル体操<br>（幼児 B 年中～年長）<br>16:30 ～ 17:20 |
|                                                                                                                | キッズダンス中級<br>（小 4 ～中 3）<br>17:30 ～ 18:30<br>SAORI    | バブル体操<br>（小学生 年長～小 6）<br>17:30 ～ 18:20 |                                              |       |                                                             | バブル体操<br>（小学生 年長～小 6）<br>17:30 ～ 18:20                              | バブル体操<br>（小学生 年長～小 6）<br>17:30 ～ 18:20 |
|                                                                                                                |                                                     | 5/13～<br>2クラス開講                        |                                              |       | FIGHT DO<br>18:45 ～ 19:30<br>山川                             | CLOSE<br>19：00                                                      |                                        |
| ZUMBA<br>19:45 ～ 20:30<br>ERIKA                                                                                | FIGHT DO<br>19:45 ～ 20:30<br>山川                     | ZUMBA<br>19:30 ～ 20:15<br>KAZU         | フィットダンス<br>19:45 ～ 20:30<br>関口               |       | UBOUND<br>19:45 ～ 20:30<br>山川                               |                                                                     |                                        |
| 骨盤エクササイズ<br>20:45 ～ 21:30<br>ERIKA                                                                             | UBOUND<br>20:45 ～ 21:30<br>山川                       | 背骨コンディショニング<br>20:30 ～ 21:30<br>KAZU   | FIGHT DO<br>20:45 ～ 21:30<br>関口              |       |                                                             |                                                                     |                                        |
|                                                                                                                |                                                     |                                        |                                              |       | CLOSE<br>21：00                                              |                                                                     |                                        |

※ 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<br>・土曜日、日曜日も 9:00 から OPEN (バブル体操教室は 8:00 から)<br>・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<br>(幼児 B 年中～年長)<br>8:00 ～ 8:50   | バブル体操<br>(幼児 B 年中～年長)<br>8:00 ～ 8:50                             |
| 9  | 【ご注意ください】<br>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<br>(小学生 年長～小 6)<br>9:00 ～ 9:50   | バブル体操<br>(小学生 年長～小 6)<br>9:00 ～ 9:50                             |
| 10 | UBOUND<br>10:00 ～ 10:45<br>さおり                                                                                   | ZUMBA<br>9:45 ～ 10:30<br>KAZU                       | ボディバランスヨガ<br>10:00 ～ 10:45<br>高橋 有紀    | バレエ<br>★バレエシューズか靴下を持参<br>10:00 ～ 10:45<br>掛場 | CLOSE |                                        |                                                                  |
| 11 | ヨガ<br>11:00 ～ 11:45<br>春野                                                                                        | MEGADANZ<br>11:00 ～ 12:00<br>atsuko                 | FIGHT DO<br>11:00 ～ 11:45<br>福田        | ジャズダンス<br>11:00 ～ 11:45<br>掛場                |       | FIGHT DO<br>11:00 ～ 11:45<br>福田        | FIGHT DO FREE<br>11:00 ～ 11:45<br>山川                             |
| 12 | 美コアメソッド<br>★限定 16 名<br>12:00 ～ 12:45<br>春野                                                                       | ピラティス<br>★限定 16 名<br>12:15 ～ 13:00<br>atsuko        | UBOUND<br>12:00 ～ 12:45<br>福田          | UBOUND<br>12:00 ～ 12:45<br>山川                |       | ヨガ<br>12:00 ～ 13:00<br>鈴木              | NEW<br>サルセッション<br>12:00 ～ 13:00<br>Kazumi                        |
| 13 | かんたんステップ<br>★限定 15 名<br>13:00 ～ 13:45<br>井上                                                                      | HIP-HOP<br>13:15 ～ 14:00<br>SAORI                   |                                        | FIGHT DO<br>13:00 ～ 13:45<br>山川              |       | ZUMBA<br>13:15 ～ 14:00<br>KURIRIN      | NEW<br>ZUMBA エアロ<br>第 1・3・5 週 第 2・4 週<br>13:15 ～ 14:00<br>Kazumi |
| 14 | スタジオ開放<br>14:00 ～ 17:00                                                                                          | みんなのフラ<br>14:15 ～ 15:15<br>MOTOMI                   |                                        |                                              |       |                                        | 美コアメソッド<br>★限定 16 名<br>14:15 ～ 15:00<br>井上                       |
| 15 |                                                                                                                  |                                                     |                                        |                                              |       |                                        |                                                                  |
| 16 |                                                                                                                  |                                                     | バブル体操<br>(幼児 A 年少～年中)<br>15:30 ～ 16:20 | スタジオ開放<br>15:00 ～ 17:00                      |       | バブル体操<br>(幼児 A 年少～年中)<br>15:30 ～ 16:20 | バブル体操<br>(幼児 A 年少～年中)<br>15:30 ～ 16:20                           |
| 17 |                                                                                                                  | キッズダンス初級<br>(小学校 1 ～ 3 年)<br>16:30 ～ 17:30<br>SAORI | バブル体操<br>(幼児 B 年中～年長)<br>16:30 ～ 17:20 |                                              |       | バブル体操<br>(幼児 B 年中～年長)<br>16:30 ～ 17:20 | バブル体操<br>(幼児 B 年中～年長)<br>16:30 ～ 17:20                           |
| 18 |                                                                                                                  | キッズダンス中級<br>(小 4 ～ 中 3)<br>17:30 ～ 18:30<br>SAORI   | バブル体操<br>(小学生 年長～小 6)<br>17:30 ～ 18:20 |                                              |       | バブル体操<br>(小学生 年長～小 6)<br>17:30 ～ 18:20 | バブル体操<br>(小学生 年長～小 6)<br>17:30 ～ 18:20                           |
| 19 |                                                                                                                  |                                                     |                                        |                                              |       | FIGHT DO<br>18:45 ～ 19:30<br>山川        | CLOSE<br>19:00                                                   |
| 20 | ZUMBA<br>19:45 ～ 20:30<br>ERIKA                                                                                  | FIGHT DO<br>19:45 ～ 20:30<br>山川                     | ZUMBA<br>19:30 ～ 20:15<br>KAZU         | エアロ<br>19:45 ～ 20:30<br>関口                   |       | UBOUND<br>19:45 ～ 20:30<br>山川          |                                                                  |
| 21 | 骨盤エクササイズ<br>20:45 ～ 21:30<br>ERIKA                                                                               | UBOUND<br>20:45 ～ 21:30<br>山川                       | 背骨コンディショニング<br>20:30 ～ 21:30<br>KAZU   | FIGHT DO<br>20:45 ～ 21:30<br>関口              |       |                                        |                                                                  |
| 22 |                                                                                                                  |                                                     |                                        |                                              |       | CLOSE<br>21:00                         |                                                                  |