

■ レッスンスケジュール

■ : 成人対象プレミアム

■ : 成人対象

■ : キッズ対象

■ : イベントプログラム

※非会員の方もご参加頂けます。

(2018.10.1~)

	月		火		水		木		金		土		日	
	A studio	B	A studio	B	A studio	B	A studio	B	A studio	B	A studio	B	A studio	B
9:00	心身健康体操 9:15~10:05 【石井】	ラウンドフィットネス	骨盤 コンディショニング 9:15~10:05 【清水】	ラウンドフィットネス	ZUMBA GOLD 9:15~10:05 【kyon☆】	ラウンドフィットネス		ラウンドフィットネス	いきいき 高齢者体操 9:15~10:05 【るしよびえ】	ラウンドフィットネス	わんぱく体操 9:15~10:05 【るしよびえ】	ラウンドフィットネス	親子英語リトミック 9:15~10:05 10/7・10/28	ラウンドフィットネス
10:00	シンプルエアロ 10:15~11:05 【石井】		パワーヨガ 10:15~11:05 【清水】				NEW バーレスクダンス 10:15~11:05 【フィフィ】		コアエクササイズ 10:15~11:05 【小柴】					
11:00	ボディシェイプ ピラティス 11:15~12:05 【chee】	ラウンドフィットネス	ZUMBA 11:15~12:05 【佐藤】	ラウンドフィットネス	ハワイアン フラダンス I 11:15~12:05 【井上】	ラウンドフィットネス	リラックスヨガ 11:15~12:05 【鈴木】	ラウンドフィットネス	NEW 肩・股関節 ストレッチ 11:15~12:05 【ucchi】	ラウンドフィットネス	パパ&ママWithキッズ (1DAY PASS対象) 10:30~11:20 【野口】	ラウンドフィットネス	スモールボール エクササイズ 11:15~12:05 【茅原】	ラウンドフィットネス
12:00	大人の美容バレエ 12:15~13:05 【伊藤】		めん棒ダイエット® 12:15~13:05 10/9・10/23				音楽ストレッチ 12:15~13:05 【川辺】							
13:00		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール	ハワイアン フラダンス II 13:00~13:50 【井上】	ラウンドフィットネス		ラウンドフィットネス
14:00														
15:00		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		ラウンドフィットネス		ラウンドフィットネス
16:00	HIPHOP I 16:00~16:50 【野口・林】		ジャズHIP I 16:00~16:50 【高田】				英会話 III 16:00~16:50 【IES】		ジャズHIP III 16:00~16:50 【高田】				ボディメイク& トレーニング 15:30~16:20 【黒田】	
キッズ ゴルフスクール 16:00~16:50 ※提携先 カジュアルゴルフ にて実施														
17:00	HIPHOP II 17:00~17:50 【野口・林】	アフタースクール	ジュニア体操 II 17:00~17:50 【小野瀬】	アフタースクール		アフタースクール	子どもの護身空手 17:00~17:50 【木村】	アフタースクール	英会話 IV 17:00~17:50 【IES】	アフタースクール	陰陽ヨガ 16:30~17:30 【加藤】	ラウンドフィットネス		ラウンドフィットネス
18:00	ジュニア体操 I 18:00~18:50 【るしよびえ】		英会話 I 18:00~18:50 【IES】		英会話 II 18:00~18:50 【IES】		刀と柔の古武術 18:00~18:50 10/4・10/18		ジュニア体操 V 18:00~18:50 【小野瀬】					
19:00		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール		ラウンドフィットネス		ラウンドフィットネス
20:00	ワークアウト キックボクシング 19:30~20:20 【當麻】		バーチャル ボクシング® 19:30~20:20 【岸】		やさしい ラテンダンス 19:30~20:20 【chee】		美やせストレッチ 19:30~20:20 【S@SAKI.】							