

時間/曜日	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		時間/曜日	土曜日		日曜日		
	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd		STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	
10:00									NEW !!	10:00	リトモス60 10:00~11:00 内山 由希子	アルファピクス 9:55~10:55 島崎 容子		
11:00	担当名変更 クラス名変更 ハタ・ヨガ45 10:30~11:15 渡邊 由香	エアロ・ロー 10:30~11:15 坂出 哲子	アロマトレッチ 10:30~11:00 STAFF	フォルクス・スタンツ (フォークダンス) 10:15~11:00 鴨田 栄子	アルファヨガ 10:15~11:15 和田 理智	フラダンス 10:15~11:15 関口 素子	青盤ベーシック45 10:30~11:15 渡邊 由香	肩凝り・腰痛体操 10:45~11:15 STAFF	担当名変更	11:00	三谷 剛之 (有料レッスン500円) 11:15~12:00 30名	コンテンポラリージャズ 11:10~12:10 山中 大輔	エアロ・ミドル 10:45~11:30 薄 佳澄	ベーシック体操 11:00~11:30 STAFF
12:00	担当名変更 ボディーケア 11:30~12:15 YUKA	★ ボール・ストレッチ 11:15~12:15 STAFF	ボディーケア 11:15~12:15 薬科 知加	太極拳 ~42式~ 11:15~12:15 広林	アルファピクス 11:30~12:30 和田 理智	美容体操 9.5エクササイズ 11:30~12:30 岡本 美佳	美容ウォーキング 9.5エクササイズ 11:30~12:30 岡本 美佳	ファイトウ45 11:30~12:15 水内 昇太	担当名変更	12:00	ボディーケア 12:15~13:15 三谷 剛之	★ エアロ・ミドル 12:30~13:15 皆藤 珠理	ハタ・ヨガ60 11:45~12:45 渡邊 由香	バレエ初級30 11:45~12:15 櫻井 得行
13:00	担当名変更 パワー・ヨガ60 12:30~13:30 YUKA	★ 大川 妙子 13:15~13:35 ★ パランスボール20 12:00~13:00 小泉 達哉 定員20名	リトモス60 12:30~13:30 内山 由希子	バレエ・ポアント入門 12:45~14:00 (有料レッスン1,000円)	★ エアロ・ミドル 12:45~13:30 内山 由希子	ピラテス 12:45~13:45 馬場 史恵	★ スタッフリツパル (初・中級) 12:45~13:45 下村 敦子	フラメンコ 12:30~13:30 工藤 朋子	担当名変更	13:00	ハタ・ヨガ60 13:35~14:35 小野 順子	★ 太極拳 ~陳式~ 13:30~14:30 広林	X-55 13:00~13:45 小泉 達哉	バレエ初級 12:30~13:30 櫻井 得行
14:00	エアロ・ピギナー 13:45~14:15 青木 美緒	★ ファイトウ30 13:45~14:15 小泉 達哉	ハタ・ヨガ75 13:45~15:00 佐藤 佳子	★ 清水 映里香 ラディカルパワー45 14:20~15:05 水内 昇太	リトモス45 13:45~14:30 内山 由希子	14:00~14:30 ★ ファイトウ30 百瀬 直人	★ エアロ・ハイ 14:00~15:00 加藤 尚子	HIPHOP入門・初級 13:45~14:45 伊藤 廉人	時間拡大	14:00	★ パワー・ヨガ60 14:50~15:50 小野 順子	★ ヒーリング・ピラテス 14:45~15:30 定員30名 鴨田 栄子	ラディカルパワー45 14:00~14:45 小泉 達哉	★ ロックダンス 13:50~14:50 JIME
15:00	青木 美緒	JAZZHIPHOP 14:30~15:30 サトー		★ コア・コンディショニング 15:30~16:30 風見 夕美	HIPHOP初級 15:15~16:15 殿	★ バレエ入門・初級 15:00~16:00 大川 妙子	ジャズダンス 15:30~16:30 櫻井 得行	太極拳 15:00~16:00 増岡 美奈江	時間変更	15:00	★ パワー・ヨガ60 16:10~17:10 水内 昇太	★ バレエ初級 15:45~16:45 鴨田 栄子	★ ファイトウ60 15:00~16:00 百瀬 直人	担当名変更
16:00	健美操 15:30~16:30 高崎 玲子	16:00~16:20 ★ 腹筋MAX STAFF	ラテンエアロ 15:15~16:15 下村 敦子		★ ハタ・ヨガ 16:25~17:10 神座 富美代	時間変更	アロマトレッチ 16:45~17:15 STAFF	★ 太極拳 ~剣45 (有料レッスン500円) 増岡 美奈江	時間変更	16:00	★ パワー・カーディオ60 16:10~17:10 水内 昇太	★ バレエ初級 15:45~16:45 鴨田 栄子	★ 腹筋MAX STAFF	★ ラディカルストレッチ STAFF
17:00	太極拳スクール 有料 17:15~18:15 広林	16:30~17:00 ★ らくらくストレッチ STAFF		★ キッズHIPHOP ~入門・初級~ 17:30~18:30 Qoo					時間変更	17:00	★ ファイトウ60 17:25~18:25 水内 昇太	★ キッズ'ジャズ' ~入門・初級~ 17:00~18:00 池上 愛	★ 18:45~17:15 STAFF	
18:00	ジャズダンス 18:30~19:30 池上 愛	18:00~18:20 ★ バレエ入門・初級 18:30~19:30 染谷 野委							担当名変更 クラス名変更	18:00	★ HIPHOP入門・初級 18:45~19:45 T-K	★ 腹筋MAX STAFF	★ らくらくストレッチ STAFF	★ 18:45~19:05 井本 百合江
19:00	青盤ベーシック 19:00~19:45 三宅 浩子	★ 青盤ベーシック 19:00~19:45 三宅 浩子		★ バレエ入門・初級 18:45~19:45 富田 浩路	★ ハタ・ヨガ60 18:45~19:45 山中 大輔				担当名変更	19:00	★ 筋コンディショニング45 19:15~20:00 YUKA	★ ホールストレッチ STAFF	★ 19:15~19:45 STAFF	★ 時間変更 クラス名変更
20:00	★ ファイトウ45 19:45~20:30 百瀬 直人	★ エアロ・ミドル 19:45~20:45 風見 夕美	★ ファイティングシェイプ60 20:00~21:00 小林 直人	★ パワー・ヨガ60 20:00~21:00 上田 美紀	★ パワー・カーディオ45 20:00~20:45 小泉 達哉				担当名変更	20:00	★ ハタ・ヨガ60 20:15~21:15 YUKA	★ HOUSE 20:15~21:15 高田 淳史		
21:00	ボディーケア 20:45~21:45 三谷 剛之	★ ハタ・ヨガ 21:00~22:00 神座 富美代		★ ベリーダンス 21:15~22:15 JUN	★ HIPHOP入門・初級 21:15~22:15 山口 侑志	★ X-55 21:00~21:45 小泉 達哉	★ 美顔&リンパマッサージ 21:20~22:05 小林 啓子		NEW !!	21:00	★ ファイトウ45 21:30~22:15 小泉 達哉	★ 週代わりレッスン 21:30~22:15 竹内 順子		
22:00									NEW !!	22:00				

■担当名の変更は、YUKA(近田由香)・JIME(神谷基司)となります。  
■クラス名の変更がございます。ボディーコンディショニング ⇒ 筋コンディショニング  
アタラシーストレッチ ⇒ らくらくストレッチ

ファン・ステップより変更になっております。

時間拡大

1・3・5週目はピラテス45

2・4週目はリトモス45

クラスの予定は代行表でもご覧頂けます。

★印のついたレッスンは定員制となります。  
レッスン開始15分前にジムカウンターにて整理券を配布させて頂きます。

★スタジオ開始10分後以降の参加はご遠慮願います。

※許可がない場合での館内での写真撮影、ビデオ撮影はご遠慮願います。  
※代行プログラムは館内POP、当店HPでご確認頂けます。

★キッズクラスは全て有料になります。  
(入門・初級クラス、6~12歳以下が対象となります。)

★プログラムの変更時期は、4月・7月・10月を予定しております。  
(諸事情により期間中、変更になる場合があります。)