

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	アロマトストレッチ 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 YUKA	★ボールドストレッチ 11:30~12:15 STAFF	ボディケア 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	三谷 剛之 ボディケア 12:15~13:15	★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 YUKA	★パワーカーディオ60 12:30~13:30 大川 妙子	リトモス60 12:30~13:30 内山 由希子	パレエ・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	★スタッフリリタル (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	三谷 剛之 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	★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	★パワーカーディオ60 14:50~15:50 小野 順子	★ヒーリング・ピラテス 14:45~15:30 定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	佐藤 佳子	★コア・コンディショニング 15:30~16:30	★パレエ入門・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	★太極拳・剣45 (有料レッスン500円) 増岡 美奈江	時間変更	15:00	★パワーカーディオ60 16:10~17:10 水内 昇太	★パレエ初級 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	★18:00~18:20 ★腹筋MAX STAFF	★ラテンエアロ 15:15~16:15 下村 敦子	★風見 夕美	★ハタ・ヨガ 16:25~17:10 神座 富美代	★アロマトストレッチ 16:45~17:15 STAFF	★18:30~19:00 ★青竹体操 STAFF	★16:15~17:00 ★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	★パレエ初級 15:45~16:45 鴨田 栄子	★18:15~18:35 ★腹筋MAX STAFF	★18:45~17:15 ★らくらくストレッチ STAFF
17:00	★太極拳スクール 有料 17:15~18:15 広林	★18:30~17:00	★18:30~17:00	★キッズHIPHOP ~入門・初級~ 17:30~18:30 Qoo	★ハタ・ヨガ 16:25~17:10 神座 富美代	★アロマトストレッチ 16:45~17:15 STAFF	★18:30~19:00 ★青竹体操 STAFF	★16:15~17:00 ★太極拳・剣45 (有料レッスン500円) 増岡 美奈江	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 ★18:45~19:05 ★井上 百合江	★時間変更
18:00	★ジャズダンス 18:30~19:30 池上 愛	★パレエ入門・初級 18:30~19:30 染谷 野委	★18:30~19:30	★パレエ入門・初級 18:45~19:45 富田 浩路	★ハタ・ヨガ60 18:45~19:45 山中 大輔	★パレエ入門・初級 19:00~20:00 染谷 夢来	★18:30~19:00 ★青竹体操 STAFF	★16:15~17:00 ★太極拳・剣45 (有料レッスン500円) 増岡 美奈江	担当名変更 クラス名変更	18:00	★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	★18:45~19:05 ★井上 百合江	★時間変更
19:00	★青盤ベーシック 19:00~19:45 三宅 浩子	★19:00~19:45	★19:00~19:45	★18:45~19:45	★ハタ・ヨガ60 18:45~19:45 山中 大輔	★パレエ入門・初級 19:00~20:00 染谷 夢来	★18:30~19:00 ★青竹体操 STAFF	★16:15~17:00 ★太極拳・剣45 (有料レッスン500円) 増岡 美奈江	担当名変更 クラス名変更	19:00	★HIPHOP入門・初級 18:45~19:45 T-K	★18:45~19:05 ★腹筋MAX STAFF	★18:45~17:15 ★18:45~19:05 ★井上 百合江	★時間変更
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	★パワーカーディオ45 20:00~20:45 小泉 達哉	★パワーカーディオ45 20:00~20:45 小泉 達哉	★パワーカーディオ45 20:00~20:45 小泉 達哉	★18:30~19:00 ★青竹体操 STAFF	★16:15~17:00 ★太極拳・剣45 (有料レッスン500円) 増岡 美奈江	担当名変更	20:00	★HIPHOP入門・初級 18:45~19:45 T-K	★18:45~19:05 ★腹筋MAX STAFF	★18:45~17:15 ★18:45~19:05 ★井上 百合江	★時間変更
21:00	★ボディケア 20:45~21:45 三谷 剛之	★ハタ・ヨガ 21:00~22:00 神座 富美代	★ベリータンダンス 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	★18:30~19:00 ★青竹体操 STAFF	★16:15~17:00 ★太極拳・剣45 (有料レッスン500円) 増岡 美奈江	担当名変更	21:00	★HIPHOP入門・初級 18:45~19:45 T-K	★18:45~19:05 ★腹筋MAX STAFF	★18:45~17:15 ★18:45~19:05 ★井上 百合江	★時間変更
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。ボティ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	★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。ボティ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	★18:30~19:00 ★青竹体操 STAFF	★16:15~17:00 ★太極拳・剣45 (有料レッスン500円) 増岡 美奈江	担当名変更	22:00	★HIPHOP入門・初級 18:45~19:45 T-K	★18:45~19:05 ★腹筋MAX STAFF	★18:45~17:15 ★18:45~19:05 ★井上 百合江	★時間変更

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。)