

時間	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	10:30～11:00 サーキット 有賀	10:15～11:00 1・3・5週サーキット 2・4週ピラティス 藤森	10:30～11:15 ZUMBA 唐木田	定 休 日	10:30～11:00 リリース 唐木田	10:30～11:30 ベリーダンス 良子	10:15～10:45 美心体操/mika	
11:00	11:05～11:35 やさしいエアロ 有賀	11:15～12:00 エアリアルストレッチ 藤森	11:30～12:10 ストレッチーズ 唐木田		11:05～11:35 バレトン 唐木田			10:50～11:30 感じるヨガ/mika
12:00	未就学児のお子様連れOKクラス				ZOOM同時配信 ママ会員は無料で視聴できます。	12:00～12:30 1・3週ZUMBA 2・4週キックボクシング 唐木田/藤森		
13:00	*全レッスンは15名限定の予約制となります。但し、シルク・エアリアル11名、ストレッチーズ5名の予約制です。						ZOOM同時配信レッスン どなたでも参加できます	
14:00	14:00～15:00 フラ 春原	13:45～14:45 ヨガ MIDORI	14:00～15:00 シルク 上兼			13:30～14:30 ポップス(ダンス) megu		14:00～14:45 エアリアルヨガ 藤森
15:00		14:55～15:55 1.3.5週 ZUMBA 2.4週 初級エアロ MIDORI				14:40～15:40 ZUMBA GOLD SUN		15:00～15:45 STRONG Nation™ 上兼
16:00		◇皆様へお願い◇ 各レッスン開始後のスタジオ入室は安全確保の為、5分以内とさせていただきます。						
17:00		17:30～18:30 キッズダンス 横地	営業時間 10:00～21:30(月～土) 10:00～17:30(日) 定休日 木曜日・毎月指定の1日 お問合せ 0266-78-7639				※シルク SilkSuspension™ (シルクサスペンション)	
18:00						18:00～19:00 1.3.5週ルーシーダットン &タイチー/Roco 2.4週太極拳/清野	※エアリアル エアリアルヨガ	
19:00	19:00～19:50 エアリアルアクティブ 藤森	19:00～19:45 バレトン 唐木田	19:00～19:45 キックボクシング 有賀		19:00～20:00 フラレアレア 春原	19:15～19:45 ディスコEX 藤森		
20:00	20:00～20:45 ZUMBA 唐木田	20:00～21:00 ピラティス 唐木田	20:00～21:00 シルク 上兼		20:15～21:00 STRONG Nation™ 上兼	20:00～21:00 シルク 上兼		
21:00								

※レッスンは予約優先となりますが、当日空席があれば予約なしでもご参加可能です。
 ※金曜日10:30～11:35はママ会員様は無料でZOOM配信の視聴が可能です。

- ※ 😊 このマークのあるレッスンはママクラス(未就学児連れOK)のクラスとなります。
- ※ 🍀 このマークのあるレッスンは初心者が参加しやすいクラスです。
- ※ 妊娠中の方は全てのレッスンが受けられませんのでご了承下さい。
- ※ 急な休講・代行が発生する可能性もあります。

☆空き時間はパーソナル(セミパーソナル)トレーニングが可能です☆