

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
		11:05～11:35 やさしいエアロ 有賀			11:05～11:35 パレトン 唐木田		10:50～11:30 感じるヨガ/mika
11:00	未就学児のお子様連れOKクラス	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	定 休 日	ZOOM同時配信 ママ会員は無料で 視聴できます。	11:45～12:30 ZUMBA 上兼	
12:00		・全レッスンは20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。					
13:00		13:45～14:45 ヨガ MIDORI	14:00～15:00 シルクサスペンション 上兼	定 休 日	13:30～14:30 ポップス(ダンス) megu	<スタジオ解放> 自主トレーニングに ご使用下さい!!! 13:00～17:00	14:00～14:45 1・3・5週 エアリアルヨガ 2・4週 エアリアルストレッチ 藤森
14:00	14:00～15:00 フラ 春原	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
15:00		 17:30～18:30 キッズダンス 横地		定 休 日			
16:00							
17:00							
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	
19:00	19:00～20:00 エアリアルアクティブ 藤森	19:00～19:45 パレトン 唐木田	19:00～19:45 キックボクシング 有賀	定 休 日	19:00～20:00 フラレアレア 春原	19:10～19:50 ディスコEX 藤森	
20:00	20:15～21:00 ZUMBA 唐木田	20:00～21:00 ピラティス 唐木田	20:00～21:00 シルクサスペンション 上兼		20:15～21:00 STRONG Nation™ 上兼	20:00～21:00 シルクサスペンション 上兼	

◇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。	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 お問い合わせ 0266-78-7639
--	---

※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に参加しやすいクラスです。  
 ※ 急な休講・代行が発生する可能性もあります。 ※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。

☆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☆