

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:30～11:00 キックボクシング 藤森 <sup>20</sup>	10:15～11:00 1.3.5週 サーキット 2.4週 マットサイエンス 山田 <sup>20</sup>	10:30～11:15 ZUMBA 唐木田 <sup>25</sup>	定 休 日	10:30～11:00 リリース 唐木田 <sup>20</sup>	10:30～11:30 ベリーダンス 良子 <sup>25</sup>	10:15～10:45 美心体操 mika <sup>20</sup> 10:50～11:30 感じるヨガ mika <sup>20</sup>
	11:00	11:10～11:55 エアリアルストレッチ 藤森 <sup>11</sup>	11:10～11:40 やさしいエアロ 山田 <sup>25</sup>		11:25～12:00 ストレッチーズ 唐木田 <sup>5</sup>	11:05～11:35 パレトン 唐木田 <sup>25</sup>	11:45～12:30 ZUMBA 上兼 <sup>25</sup>
12:00	◇皆様へのお願い◇ 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。 余裕をもってご参加下さい！！				ZOOM同時配信 ママ会員は無料で 視聴できます。		
13:00	13:30～14:30 フラ 春原 <sup>25</sup>	13:30～14:30 コンディショニング ヨガ MIDORI <sup>20</sup>	13:30～14:30 シルクサスペンション 上兼 <sup>11</sup>		13:30～14:30 ポップス(ダンス) megu <sup>25</sup>		
14:00		14:40～15:40 1.3.5週 ZUMBA 2.4週 初級エアロ MIDORI <sup>25</sup>			14:40～15:40 ZUMBA GOLD SUN <sup>25</sup>		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 <sup>11</sup>
15:00							15:00～15:45 STRONG Nation™ 上兼 <sup>20</sup>
16:00			担当IRの横にある○はレッスンの入場最大人数と なりますので、確認の上ご参加下さい。				
17:00							
18:00		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			18:00～19:00 1.3.5週ルーシーダットン & タイチー/Roco <sup>20</sup> 2.4週太極拳/清野 <sup>25</sup>	
19:00	19:00～20:00 エアリアルアクティブ 藤森 <sup>11</sup>	19:00～19:50 パレトン 唐木田 <sup>25</sup>	19:00～19:45 キックボクシング 有賀 <sup>20</sup>		19:00～20:00 フラレアレア 春原 <sup>25</sup>	19:10～19:50 ディスコEX 藤森 <sup>25</sup>	
20:00	20:15～21:00 ZUMBA 唐木田 <sup>25</sup>	20:00～20:45 ピラティス 唐木田 <sup>20</sup> ZOOM同時配信	20:00～21:00 シルクサスペンション 上兼 <sup>11</sup>		20:15～21:00 STRONG Nation™ 上兼 <sup>20</sup>	20:00～21:00 シルクサスペンション 上兼 <sup>11</sup>	

※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。(開始30分前に確定)

※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☆