

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 ²⁰	10:30～11:15 1.3.5週 サーキット 2.4週 マットサイエンス 山田 ²⁰	10:30～11:15 ZUMBA 唐木田 ²⁵	定 休 日	10:30～11:00 リリース 唐木田 ²⁰	10:30～11:30 ベリーダンス 良子 ²⁵	10:15～10:45 美心体操 mika ²⁰
	11:00	11:10～11:55 エアリアルストレッチ 藤森 ¹¹	11:25～12:00 ストレッチーズ 唐木田 ⁵		11:05～11:35 パレトン 唐木田 ²⁵	11:45～12:30 ZUMBA 上兼 ²⁵	10:50～11:30 感じるヨガ mika ²⁰
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		
13:00	13:30～14:30 フラ 春原 ²⁵	13:45～14:30 コンディショニングヨガ MIDORI ²⁰	13:30～14:30 シルクサスペンション 上兼 ¹¹		13:45～14:45 ZUMBAGOLD SUN ²⁵		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 ¹¹
14:00		14:40～15:25 かんたんエアロ MIDORI ²⁵					15:00～15:45 STRONG Nation™ 上兼 ²⁰
16:00		担当インストラクターの横にある○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		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					18:00～19:00 1・3・5週 ヨガ/Roco ²⁰ 2・4週 太極拳/清野 ²⁵		
19:00	19:00～20:00 エアリアルアクティブ 藤森 ¹¹	19:00～19:50 パレトン 唐木田 ²⁵	19:00～19:45 キックボクシング 有賀 ²⁰		19:00～20:00 フラレアレア 春原 ²⁵	19:10～19:50 ディスコEX 藤森 ²⁵	
20:00	20:15～21:00 ZUMBA 唐木田 ²⁵	20:00～20:45 ピラティス 唐木田 ²⁰	20:00～21:00 シルクサスペンション 上兼 ¹¹		20:15～21:00 STRONG Nation™ 上兼 ²⁰	20:00～21:00 シルクサスペンション 上兼 ¹¹	

※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)

※全ての会員様はZOOM配信の視聴が無料です。

※ 😊 このマークのあるレッスンは未就学児連れ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☆