

| 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 | 10:15～11:00 ZUMBA 上兼 ²⁵ | 10:15～10:45 美心体操 mika ²⁰ |
| | 11:15～12:00 エアリアルストレッチ 藤森 ¹¹ | 11:25～11:55 ZUMBA 山田 ²⁵ | 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 | 11:15～12:15 シルクサスペンション 上兼 ¹¹ | 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 (ベーシック) 山田 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 | 19:00～19:30 リリース 唐木田 ²⁰ | 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 | 19:10～20:10 ベリーダンス 良子 ²⁵ | |
| 20:00 | 20:15～21:00 ZUMBA 唐木田 ²⁵ | 19:35～20:05 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 | 20:20～21:00 エアリアルヨガ 藤森 ¹¹ | |
| | | 20:10～20:40 パレトン 唐木田 ²⁵ | | | | | |

※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が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☆