

レッスンスケジュール 2024年4月～

時間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00		未就学のお子様 連れOKクラス					9:15～10:00 エアリアルヨガ 藤森①	
10:00	10:30～11:15 エアリアルストレッチ 藤森①	10:30～11:00 1.3.5週 サーキット 2.4週 マットサイエンス 山田②	10:30～11:00 ZUMBA 唐木田⑤	定 休 日	10:30～11:00 リリース 唐木田②	10:15～11:00 ZUMBA 上兼⑤	10:15～10:45 健康運動 藤森②	
11:00	11:30～12:00 キックボクシング 藤森②	11:15～12:00 ZUMBA 山田⑤	11:10～11:50 ストレッチーズ 唐木田⑦		11:05～11:35 バレトン 唐木田⑤	11:15～12:00 シルクサスペンション 上兼①	10:50～11:30 ヨガ 藤森②	
12:00							11:45～12:30 STRONG Nation™ 山田②	
13:00	13:30～14:30 フラ 春原⑤	13:45～14:30 1.3.5週 健康運動 2.4週 ストレッチヨガ 藤森/山田			13:00～13:45 シルクサスペンション (ベーシック) 山田①			
14:00		14:40～15:25 1.3.5週かたんダンス 2.4週かたんエアロ 藤森/山田			14:00～14:45 Wの刺激 SUN②			
15:00					14:50～15:20 ZUMBAGOLD SUN⑤			
◇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！！						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。		
16:00					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			
17:00		17:30～18:30 キッズダンス 横地						
18:00	18:30～18:50 セルフ整体/上兼		18:30～18:50 セルフ整体/上兼			18:30～18:50 セルフ整体/上兼	18:00～19:00 1・3・5週ヨガ/Roco② 2・4週 太極拳/清野⑤	
19:00	19:00～19:45 ZUMBA⑤ 1・3・5週 山田 2・4週 SUN	19:00～19:45 姿勢改善ピラティス 唐木田②	19:00～19:45 キックボクシング 有賀②		19:00～20:00 フラレアレア 春原⑤	19:10～20:10 ベリーダンス 良子⑤		
20:00	20:00～20:45 ヨガ 藤森②	19:50～20:20 バレトン 唐木田⑤ 20:30～21:00 ZUMBA/上兼⑤	20:00～21:00 シルクサスペンション 上兼①		20:15～21:00 STRONG Nation™ 上兼②	20:20～21:00 エアリアルヨガ 藤森①		

※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分前確定)

※😊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強度が高めのクラスです。

※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・プライベートレッスンが可能です☆