

レッスンスケジュール 2024年9月～

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;"> 未就学のお子様 連れOKクラス </div>					9:15～10:00 エアリアルヨガ 藤森⑩
10:00	10:30～11:15 エアリアルストレッチ 藤森⑩	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⑳	10:30～11:00 ZUMBA 唐木田㉕	定 休 日	10:30～11:00 リリース 唐木田㉔	10:15～11:00 ZUMBA 上兼㉕	10:15～10:45 健康運動 藤森㉔
11:00	11:30～12:00 キックボクシング 藤森㉔	11:15～12:00 ZUMBA 山田㉕	11:10～11:50 ストレッチーズ 唐木田⑤		11:05～11:35 バレトン 唐木田㉕	11:15～12:00 シルクサスペンション 上兼⑪	10:50～11:30 ヨガ 藤森㉔
12:00							11:45～12:30 STRONG Nation™ 山田㉔
13:00	13:30～14:30 フラ 春原㉕	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㉔			13:00～13:45 シルクサスペンション (ベーシック) 山田⑪		
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㉕			14:00～14:45 Wの刺激 SUN㉔		
15:00	◇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!!				14:50～15:20 ZUMBAGOLD SUN㉕	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) 10:00～15:00(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㉔		18:30～18:50 セルフ整体/上兼㉔		18:30～18:50 セルフ整体/上兼㉔	18:00～19:00 1・3・5週 リラックスヨガ/良子㉔ 2・4週 太極拳/清野㉕	
19:00	19:00～19:45 ZUMBA㉕ 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㉔	19:00～19:45 キックボクシング 有賀㉔		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	20:00～20:45 ヨガ 藤森㉔	19:50～20:20 バレトン 唐木田㉕	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㉔	20:20～21:00 エアリアルヨガ 藤森⑩		

※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☆