

# レッスンスケジュール 2026年1月～

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							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	未就学のお子様連れOKクラス 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	10:30～11:00 リリース 唐木田⑩	10:15～11:00 ZUMBA 上兼⑫	10:15～10:55 健康運動 藤森⑩	
11:00	11:30～12:00 キックボクシング 藤森⑩	11:15～12:00 ZUMBA 山田⑤	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⑩	11:15～12:00 シルクサスペンション 上兼⑪	11:00～11:30 バレトン 藤森⑩	
12:00							
13:00	13:30～14:30 フラ 春原⑫	13:45～14:30 健康運動 藤森⑩		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 かんたんダンス 藤森⑫		14:00～14:45 Wの刺激 SUN⑩			
15:00				14:50～15:35 ZUMBAGOLD SUN⑫			担当インストラクターの横にある〇は、 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	◇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！！				営業時間 10:00～21:30(月～土) 10:00～15:00(日) 定休日 毎週木曜日+当店指定日 お問合せ 0266-78-7639		
17:00		17:30～18:30 キッズダンス 横地					
18:00					18:00～19:00 1・3・5週 リラックスヨガ/良子⑩ 2・4週 太極拳/清野⑩		
19:00	19:00～19:45 ヨガ 藤森⑩	19:00～19:45 ZUMBA 山田⑤	19:00～19:45 キックボクシング 有賀⑩	19:00～20:00 フラレアレア 春原⑫	19:10～20:10 ベリーダンス 良子⑩		
20:00	20:00～20:50 ZUMBA 秀⑩	19:55～20:25 EPAピラティス 唐木田⑩	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⑩	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。※妊娠中の方はご相談下さい。

☆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☆