



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		<div>未就学のお子様 連れOKクラス</div>		定休日			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	<div>😊 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^{②⑤}</div>	10:30～11:00 🔥 ZUMBA 唐木田 ^{②⑤}		10:30～11:00 リリース 唐木田 ^{②⑤}	10:15～11:00 🔥 ZUMBA 上兼 ^{②⑤}	10:15～10:55 健康運動 藤森 ^{②⑤}	
11:00	🔥 11:30～12:00 キックボクシング 藤森 ^{②⑤}	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	11:00～11:30 バレトン 藤森 ^{②⑤}	
12:00								
13:00	13:30～14:30 フラ 春原 ^{②⑤}	13:45～14:30 健康運動 藤森 ^{②⑤}			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 ^{②⑤}			14:00～14:45 Wの刺激 SUN ^{②⑤} 14:50～15:35 ZUMBAGOLD SUN ^{②⑤}			
15:00	<div>◇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！！</div>				<div>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。</div>			
16:00					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 リリースヨガ/良子 ^{②⑤} 2・4週 太極拳/清野 ^{②⑤}	
19:00	19:00～19:45 ヨガ 藤森 ^{②⑤}	🔥 19:00～19:45 ZUMBA 山田 ^{②⑤}	🔥 19:00～19:45 キックボクシング 有賀 ^{②⑤}		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	🔥 20:00～20:50 ZUMBA 秀 ^{②⑤}	19:55～20:25 EPAピラティス 唐木田 ^{②⑤} 20:30～21:00 バレトンMIX 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 ^{②⑤}	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☆