

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
◎ …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月 休 館 日	火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
11	10:20~11:05 ZUMBA AMi	10:20~11:05 バレエダンサーズストレッチ 岡田朋美	10:15~11:00 UBOUND 岸本真依	10:30~11:15 パワーヨガ 美幸	10:15~11:00 ZUMBA 小倉亜季	10:15~11:00 ヨガ[流] 朝美	10:15~11:00 UBOUND 河野抄織	10:25~11:10 ベリーダンス TOMOMI	10:30~11:30 ジュニアカルチャースクール	10:30~11:15 BODY BALANCE 鎌田真生	10:30~11:15 K-POP 安井摩耶	
12	11:25~12:10 POWER 児玉太志	11:20~12:05 バレエ入門 岡田朋美 【定員16名】	11:15~12:00 ソシアルダンス 池村太郎 【定員20名】	11:30~12:15 ステップアップピラティス 美幸	11:15~12:00 あめのもりメソッドBtoB 齋藤由香里	11:15~12:00 リラックスヨガ 朝美	11:15~12:00 バレエ 七奈 【定員21名】	11:30~12:15 美Body 今吉誠一	11:05~11:50 リラックスヨガ 窪田みゆき	11:30~12:15 BODY JAM 鎌田真生	11:45~12:15 ストレッチ 河野抄織	
13	12:30~13:15 ステップビート 牧野奈津	12:20~13:05 LES Mills DANCE 大関まなみ	12:15~13:00 ジャズダンス KITAHARA	12:30~13:00 転倒予防トータルシェイプ 音峰美佳 奇数週:転倒予防 偶数週:トータルシェイプ	12:15~13:00 BODY BALANCE 山崎舞子	12:25~13:10 太極拳24 今野美加江		12:30~13:15 フローピラティス 今吉誠一	12:20~12:50 トータルシェイプ 遠藤高大	12:30~13:15 フローピラティス JUNKO	12:30~13:00 トータルシェイプ 河野抄織	
14	13:30~14:15 美Body 牧野奈津		13:15~14:00 K-POP MOE	13:15~13:45 姿勢改善 音峰美佳	13:15~14:00 ZUMBA AMi	13:25~14:10 ベーシックピラティス 児玉太志		13:30~14:15 ZUMBA 勝野久美	13:30~14:15 FIGHT DO 河野抄織	13:00~13:45 BODY COMBAT 山下瑞久	13:25~14:10 FIGHT DO 清水美優	
15	14:35~15:20 バレエ 笠原みあけ 【定員21名】	14:35~15:20 ヨガ[流] 牧野奈津	14:15~15:00 あめのもりメソッドBtoB hitomi	14:15~15:00 nani Aloha Azusa	14:15~15:00 カーディオビート 牧野奈津	14:25~14:55 トータルシェイプ 遠藤高大		14:30~15:15 ソシアルダンス入門 池村太郎 【定員20名】	14:30~15:15 BITSベーシック 音峰美佳	14:00~14:45 POWER 児玉太志	14:30~15:15 ステップアップピラティス 貴月あゆむ	14:30~15:15 UBOUND 清水美優
16		15:35~16:20 ベーシックピラティス 児玉太志	15:20~16:05 バレエ 堀浩子 【定員21名】	15:15~16:00 ヨガ[静] hitomi	15:15~16:00 ヨガ[静] 牧野奈津	15:10~15:40 ストレッチ 遠藤高大				15:00~15:45 UBOUND 児玉太志	15:30~16:15 BODY COMBAT 桃乃	15:40~16:25 ストリートダンス入門 木澤豊
17										16:00~16:45 MEGADANZ 岸本真依	16:40~17:25 バレエ 岡田朋美 【定員16名】	16:40~17:25 ジャズダンス入門 木澤豊
18										17:00~17:45 ストリートダンス コウタロー		
19	18:20~19:05 TOPRIDE VR 【定員10名】	18:30~19:15 リラックスヨガ 窪田みゆき	18:30~19:00 TOPRIDE 清水美優 【定員15名】	18:30~19:15 BODY JAM Kaji	18:20~19:05 【映像】UBOUND VR 【定員20名】		18:20~19:05 TOPRIDE VR 【定員10名】	18:20~19:05 TOPRIDE VR 【定員10名】	18:00~18:45 ZUMBA 真理子			
20	19:20~20:05 BODY PUMP 榎谷巧	19:30~20:15 パワーヨガ 窪田みゆき	19:20~20:05 X55 児玉太志	19:30~20:15 LES Mills DANCE Kaji	19:20~20:00 ステップベーシック RIN	19:25~20:10 パワーヨガ Kazuyo	19:20~20:05 POWER KEN	19:30~20:15 BODY BALANCE 齋藤香帆				
21	20:20~21:05 BODY COMBAT 榎谷巧		20:20~21:05 UBOUND なな	20:30~21:15 ベーシックピラティス 児玉太志	20:15~21:00 カーディオビート RIN	20:25~21:10 ヨガ[静] Kazuyo	20:20~21:05 FIGHT DO KEN	20:30~21:15 ストリートダンス こりん				
22					21:20~21:50 【映像】FIGHT DO VR 【定員20名】		21:20~21:50 【映像】MEGADANZ VR 【定員20名】					

スタジオレッスン予約について

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から 【予約キャンセル期限】プログラム開始15分前まで
【同時予約本数】最大8本(キャンセル待ち登録は何本でも可)
【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。)
【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。