

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B
やさしいエアロ 60 9:15~10:15 落合		ヨガ 60 9:15~10:15 レイコ	卓球場 9:00~11:15	ピラティス 45 9:15~10:00 MAI					卓球場 9:00~11:00		卓球場 9:00~22:00	ヨガ 45 9:15~10:00 今田	卓球場 9:00~19:00
				初中級エアロ 45 10:30~11:15 石川(佳)	ヨガ 60 10:15~11:15 吉村	すっきり体操 60 10:00~11:00 小口	+Fitによる 骨盤+ボール 筋膜コンディショニング 45 10:15~11:00	時間変更 オキシジェン 45 10:30~11:15 YUKIE(武内)		やさしいエアロ 60 9:45~10:45 村田			
太極拳24式 60 10:30~11:30 舟木	ハワイアン 60 10:30~11:30 Yoshimi	初中級エアロ 60 10:30~11:30 水上											
太極拳32式 45 11:45~12:30 舟木	コンディショニング 45 11:45~12:30 相木	初中級ステップ 45 11:45~12:30 小口	JPOPダンス 45 11:45~12:30 石川(文)	リトモス 45 11:30~12:15 石川(佳)	コンディショニング 45 11:30~12:15 相木	オキシジェン 45 11:15~12:00 石川(文)	お腹シェイブ 11:15~11:35 スタッフ:佐々木	中上級エアロ 60 11:30~12:30 中山	お腹シェイブ 45 11:30~12:15 佐々木	リトモス 60 11:00~12:00 村田		ベリーダンス 45 11:30~12:15 阿部	
パワーヨガ 60 12:45~13:45 レイコ	卓球場 13:00~15:30 ※レンタルスタジオ利用可 ※個人練習等利用可	ヨガ 45 12:45~13:30 小口	フラメンコ 45 12:45~13:30 kiyomi	HIP HOP 60 12:30~13:30 YUKIE	卓球場 12:45~22:00 ※レンタルスタジオ利用可(要予約) ※ストレッチ・個人練習等利用可	太極拳60 【1・2週42式総合 3・4週夕日美(福)】 12:30~13:30 舟木	ステップ初級 45 12:15~13:00 石川(文)	アロマヒーリング ストレッチ &ピラティス 60 12:45~13:45 tae	12:45~15:30 ※レンタルスタジオ利用可 ※個人練習等利用可	ヨガ 60 12:15~13:15 安藤		ジャズ 60 12:30~13:30 茂田	
メガダンス 45 14:00~14:45 YUKIE(武内)			ズンバ 45 13:45~14:30 めぐみ(上壁)			中上級エアロ 60 14:00~15:00 山田		中上級ステップ 60 14:15~15:15 村田	アース (ヨガ) 60 14:00~15:00 MIKU(中川原)	ハワイアン 60 14:00~15:00 宮澤		すっきり体操 45 13:30~14:15 安藤	
Sopra★Kids 体操遊び教室 16:00~17:00 MIKU	Sopra★Kids ダンス ビギナー 16:00~17:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ ビギナー 16:00~17:00 高橋(悠)	Sopra★Kids チアダンス ビギナー 16:00~17:00 西森			Sopra★Kids ダンス ビギナー 16:00~17:00 MIKU	Sopra★Kids チアダンス ビギナー 16:00~17:00 平井	Sopra★Kids 体操遊び教室 16:00~17:00 MIKU	Sopra★Kids ダンス ビギナー 16:00~17:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ ビギナー 16:15~17:15 野口			
Sopra★Kids 体操教室 ベーシック 17:00~18:00 福田	Sopra★Kids ダンス ベーシック 17:00~18:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ ベーシック 17:00~18:00 高橋(悠)	Sopra★Kids チアダンス ベーシック 17:00~18:00 西森			Sopra★Kids ダンス ベーシック 17:00~18:00 MIKU	Sopra★Kids チアダンス ベーシック 17:00~18:00 平井	Sopra★Kids 体操教室 ベーシック 17:00~18:00 福田	Sopra★Kids ダンス ベーシック 17:00~18:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ ベーシック 16:15~17:15 野口			
Sopra★Kids 体操教室 アドバンス 18:00~19:00 福田	Sopra★Kids ダンス アドバンス 18:00~19:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ アドバンス 18:00~19:00 高橋(悠)	Sopra★Kids チアダンス アドバンス 18:00~19:00 西森			Sopra★Kids ダンス アドバンス 18:00~19:00 DAIJIRO	Sopra★Kids チアダンス アドバンス 18:00~19:00 平井	Sopra★Kids 体操教室 アドバンス 18:00~19:00 福田	Sopra★Kids ダンス アドバンス 18:00~19:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ アドバンス 18:15~19:15 野口			
リトモス 45 19:15~20:00 田中	Sopra★Kids ダンス マスター 19:00~20:00 CHIE	メガダンス 45 19:15~20:00 ちず	卓球場 19:30~22:00	時間変更 中級エアロ 60 19:45~20:45 冠城		時間変更 初級ステップ 60 19:50~20:50 高岩		Sopra★Kids ダンス マスター 19:00~20:00 DAIJIRO	アース 45 19:15~20:00 MIKU(中川原)	19:30~22:00 ※レンタルスタジオ利用可 ※個人練習等利用可	卓球場	Sopra★Kids ポアントクラス 19:15~20:00 野口	
トランクムーブメント トレーニング45 20:10~20:55 佐々木	卓球場 20:30~22:00	ピラティス 45 20:10~20:55 野村			時間変更 HIP HOP 60 21:00~22:00 MIKU(中川原)		HIPHOP ジャズ 60 21:05~22:05 MAI	卓球場	ジャズ ファンク 60 21:05~22:05 園田		卓球場	LOCKダンス 60 21:05~22:05 DAIJIRO	
ジャズ 60 21:05~22:05 河野		HIP HOP 60 21:05~22:05 野村											

平成29年7月1日~
のプログラムになります。
プログラムの内容・時間は変更になる場合がございます。
日・祝日は20:00閉館です。