

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					
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			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	オキシジェノ 45 10:30～11:15 YUKIE(武内)						初中級エアロ 60 10:15～11:15 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			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	オキシジェノ 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					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 ※個人練習等利用可 ※レンタルスタジオ利用可	ヨガ 45 12:45～13:30 小口			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	NEW HIP HOP 60 12:30～13:30 MIKU(中川原)					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		NEW 毎月1・3週目 ジャズベースィック 60 14:30～15:30 YUKIE(武内)			NEW CIA-mix 45 13:45～14:30 ASYA	
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 近森		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 ベースィック 17:00～18:00 相木		Sopra★Kids ダンス ベースィック 17:00～18:00 CHIE	Sopra★Kids バレエ ベースィック 17:00～18:00 近森		Sopra★Kids チアダンス ベースィック 17:00～18:00 西森			Sopra★Kids ダンス ベースィック 17:00～18:00 MIKU	Sopra★Kids チアダンス ベースィック 17:00～18:00 平井	Sopra★Kids 体操教室 ベースィック 17:00～18:00 相木	Sopra★Kids ダンス ベースィック 17:00～18:00 CHIE			Sopra★Kids バレエ ベースィック 16:15～17:15 野口				
Sopra★Kids 体操教室 アドバンス 18:00～19:00 相木		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 近森		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 相木	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			中級エアロ 60 19:45～20:45 冠城		アース 45 19:15～20:00 MIKU(中川原)				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			初級ステップ 60 19:50～20:50 高岩													
ジャズ 60 21:05～22:05 河野				HIP HOP 60 21:05～22:05 野村		NEW MARTIAL ONE 45 21:00～21:45 ASYA		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				LOCKダンス 60 21:05～22:05 DAIJIRO				

平成29年8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。