

※レッスン内容、担当者の変更がある場合がございますので、予めご了承ください。

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	アリーナ	スタジオ	アクティブスタジオ	アリーナ	スタジオ	アクティブスタジオ	アリーナ	スタジオ	アクティブスタジオ	アリーナ	スタジオ	アクティブスタジオ	アリーナ	スタジオ	アクティブスタジオ	アリーナ	スタジオ	アクティブスタジオ
10:00	5階	5階	2階	5階	5階	2階	5階	5階	2階	5階	5階	2階	5階	5階	2階	5階	5階	2階
10:30	10:30-11:15 ヨガピラ 角谷 華奈絵	10:30-11:15 DALE MOVE® Gabo	10:30-11:00 BODYCOMBAT (VR)	10:30-11:15 フラダンス MICHIKO	10:30-11:15 Morningストレッチ 及川 晶子	10:30-11:00 LesMills DANCE (VR)	10:30-11:15 ヨガベーシック 紺野 みく	10:30-11:15 姿勢ピラティス Kanna	10:30-11:00 BODYCOMBAT (VR)	10:30-11:15 バドミントン	10:30-11:15 LATIN DANCE Gabo	10:30-11:00 BODYCOMBAT (VR)	8:30-10:55 キッズスクール (バスケットボール)	10:30-11:15 太極拳 藤澤 徹	9:15-11:30 キッズ スクール (空手)	10:30-11:15 ZUMBA HIKARI	10:30-11:00 癒しのヨガ YUME	10:30-11:30 エアリアルヨガ ※有料・要予約
11:00			スタッフ															
11:30	11:30-12:15 身体整えストレッチ 角谷 華奈絵	11:30-12:30 MAMBO FIT Gabo	11:30-11:40 Plate	11:30-12:15 深い呼吸でリラックス Megumi	11:30-12:15 MEGADANZ 長妻	11:15-11:45 BODYCOMBAT (VR)	11:30-12:15 RADICAL POWER 柿沼 美那子	11:30-12:15 ZUMBA 紺野 みく	11:30-12:15 ボールでリラックス 杉田 恭子	11:30-12:15 UBOUND ASAMI	11:45-12:15 NAS動ストレッチ 柿沼 美那子	11:15-11:45 LesMills DANCE (VR)	11:30-12:15 FIGHT DO 鴻巣 未来	11:30-12:15 足からピラティス Kanna	11:30-12:00 RADICAL POWER 福岡 昇輝	11:15-12:00 ボディメイクヨガ YUME		
12:00			11:45-11:55 Core															
12:30	12:30-13:30 ピラティス1 Megumi	12:45-13:30 ZUMBA 藤田 ひとみ	12:45-13:30 やさしいバレエ HARUNA	12:30-13:15 UBOUND 長妻	12:30-13:15 ボールで コア骨盤+α Megumi		12:30-13:15 卓球	12:30-13:15 太極拳 亀山 ベギー		12:30-13:15 MEGADANZ ASAMI	12:30-13:00 フォーカスポディ 柿沼 美那子		12:30-13:15 X55 鴻巣 未来	12:30-13:30 Fun Week lesson Megumi		12:15-13:00 FIGHT DO 福岡 昇輝	12:15-13:00 BODYBALANCE (VR)	
13:00																		
13:30	定員34		定員12															
14:00	13:45-14:15 MEGADANZ 杉田 恭子	13:45-14:30 やさしいピラティス HARUNA	13:45-15:15 大人のピグナー JAZZダンス スクール	13:30-14:15 FIGHT DO 福岡 昇輝	13:30-14:30 ベージュステップ 青木 優		13:30-14:30 ベージュステップ 橋本 浩貴	13:45-14:30 ヨガストレッチ hinano		13:30-14:30 ピラティス2 Megumi	13:30-14:15 ダンスエアロ mil		13:30-14:15 LesMills DANCE 山口 真奈	13:45-14:30 みんなのピラティス Kanna		13:15-14:00 LesMills DANCE Roku	13:15-14:00 バレンタ 隠ひなた	
14:30																		
15:00	14:30-15:30 卓球 フリー開放	14:45-15:30 スタイルアップ パラソルレ 及川 晶子			14:45-15:30 ベーシックエアロ 青木 優		14:45-15:45 ダンスエアロ 橋本 浩貴	14:45-15:30 BODYBALANCE 杉田 恭子		15:00-16:00 ピククルボール ※無料 ※おひとり様月曜日まで	14:30-15:15 オリジナルエアロ 初中級 mii		14:30-15:15 TONE 針本 樹	14:45-15:15 みんなの筋力LAB 康原 昇		14:10-15:10 キッズ スクール (JAZZダンス)	14:15-15:00 ピラティス 隠ひなた	14:15-15:00 初中級エアロ 佳代
15:30																		
16:00																		
16:30		16:00-16:45 キッズスクール (FunFun リズムダンス)			16:00-17:00 卓球 フリー開放									15:50-16:35 ウインヤサヨガ Beginner【体験】 神崎 卓子	15:15-16:15 キッズ スクール (JAZZダンス)	15:15-16:00 骨盤エクササイズ 佳代		
17:00														16:45-17:30 ヨガフロー 【専ら中級コンディショニング】 神崎 卓子	16:30-17:30 キッズ スクール (HIPHOP)	16:15-17:00 LesMills DANCE (VR)		
17:30	16:30-18:55 キッズ スクール (バスケット ボール)	17:30-18:15 BODYPUMP (VR)	16:00-18:50 キッズ スクール (アクロバット)	15:30-19:50 キッズ スクール (フットサル)	17:30-18:15 BODYPUMP (VR)	16:00-18:15 キッズ スクール (チアダンス)	16:30-18:55 キッズ スクール (バスケット ボール)	15:50-18:40 キッズ スクール (ウイングート)		16:30-18:55 キッズ スクール (バスケット ボール)	17:30-18:15 BODYCOMBAT (VR)	16:30-18:40 キッズ スクール (HIPHOP)	16:30-17:15 BODYPUMP (VR)	16:30-18:40 キッズ スクール (HIPHOP)	16:30-17:30 バレーボール フリー開放	17:15-18:00 BODYCOMBAT (VR)		
18:00																		
18:30																		
19:00		18:30-19:15 BODYCOMBAT (VR)			18:35-19:20 ウインヤサフロー・ヨガ 【体験】 神崎 卓子	18:30-19:15 BODYCOMBAT (VR)												
19:30																		
20:00	19:30-20:15 BODYPUMP 齊藤 航	19:30-20:15 ZUMBA HIKARI			19:30-20:00 30分コン 【専ら中級コンディショニング】 神崎 卓子		19:30-20:15 UBOUND yukio	19:30-20:15 BODYPUMP 齊藤 慎哉		19:30-20:15 BODYATTACK 坂牧 めぐみ	19:30-20:15 BODYBALANCE 鎌田 真生		18:00-18:45 BODYPUMP (VR)	18:00-19:45 BODYCOMBAT (VR)		17:45-18:45 ミニサッカー フリー開放		
20:30																		
21:00	20:30-21:15 BODYCOMBAT 齊藤 航	20:30-21:00 香ストレッチ 杉田 恭子		20:15-21:00 ZUMBA 紺野 みく	20:15-21:00 UBOUND yuka	20:00-21:00 K-POP ダンススクール	20:30-21:15 BODYCOMBAT 齊藤 慎哉	20:30-21:15 MEGADANZ yukio		21:30-22:15 FIGHT DO KEN	20:30-21:15 BODYJAM 鎌田 真生							
21:30																		
22:00	21:30-22:15 バスケットボール	21:30-22:15 LesMills DANCE (VR)		21:15-22:15 ミニサッカー フリー開放	21:15-22:00 FIGHT DO yuka		21:30-22:30 バレーボール フリー開放	21:30-22:15 LesMills DANCE (VR)										
22:30																		

途中入退会館はご遠慮いただいております。
レッスンを終了時間と開始時間が重なっている場合、
両方の参加は出来かねますので予めご了承ください。

こちらのマークのレッスンは初めての方に
安心して受けて頂けるクラスです。

毎週土曜日 12:30~13:30 ★ Fun Week lesson★
3/7: コア骨盤+++
3/21: コア骨盤+++
3/14: 滝汗スッキリ
3/28: todo

《レッスン表内のマーク・色について》

330 330円プログラム 550 550円プログラム

アクティブ系レッスン ※要予約 リラックス系レッスン ※要予約

ゲームスポーツプログラム ※無料・要予約 ※フリー受講となる場合がございます。

バーチャルプログラム(暗闇映像フィットネス) ※予約不要

レッスン初心者の方の方向けのプログラム ※予約不要

※todoは姿勢改善+の
リニューアル版です!

LINE登録完了後、レッス予約システムへの
新規会員登録が必要となります。
登録完了後は、プランの設定をしますので
スタッフまでお声がけ下さい。