

| 月曜日 ~MONDAY~                               |  |   | 火曜日 ~TUESDAY~            |   |   | 水曜日 ~WEDNESDAY~ |   |   | 木曜日 ~THURSDAY~ |   |   | 土曜日 ~SATURDAY~                                 |  |   | 日曜日 ~SUNDAY~  |               |   |   |                                |       |
|--|--|---|--------------------------|---|---|-----------------|---|---|----------------|---|---|--|--|---|---|---------------|---|---|--------------------------------|-------|
| Arena Studio                               | School Studio  | Cycling etc   | Arena Studio             | School Studio   | Cycling etc   | Arena Studio    | School Studio   | Cycling etc   | Arena Studio   | School Studio   | Cycling etc   | Arena Studio                                   | School Studio  | Cycling etc   | Arena Studio  | School Studio | Cycling etc   |   |                                |       |
| 【レッスン定員について】                               |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 混雑状況目安表                                    |  |   | 定員にはなっていませんが混雑が予想されます    |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
|  |  |   | 余裕をもって受講していただけることが予想されます |   |   | 定員になることが予想されます  |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| アリーナスタジオ：30名    スクールスタジオ：12名    バイクレッスン：7名 |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| ご理解ご協力の程宜しくをお願いします。                        |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 9:00                                       |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 9:30                                       |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 10:00                                      |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 10:30                                      | 10:15-11:00<br>YOGA<br>45<br>kyoko                         | 10:15-11:00<br>booty barre<br>45<br>井坂                  | 10:45-11:05<br>若葉スピニング20 | 10:30-11:15<br>Figure 8<br>45<br>SAYO                     | 10:45-12:00<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>Beauty<br>YOGA    |                 | 10:15-11:00<br>ピラティス<br>45<br>yaeko                     | 11:00-12:15<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>hula<br>Tomoko    |                | 10:15-11:00<br>ゆるトレ<br>45<br>小松                         | 10:15-11:00<br>YOGA<br>45<br>SAKURA                     | 9:30-10:15<br>YOGA<br>45<br>SAKURA             |  | 9:15-10:30<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>アウェイクニング<br>YOGA |   | JURI          |   |   |                                |       |
| 11:00                                      |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 11:30                                      | 11:25-12:10<br>フィットネスフラ<br>45<br>sachi                     |   |                          | 11:30-12:15<br>エンジョイラテン<br>45<br>yaeko                    | 10:45-12:00<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>くぼかつみ             |                 | 11:15-12:00<br>ZUMBA<br>45<br>yaeko                     | 11:00-12:15<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>hula<br>Tomoko    |                | 11:35-12:20<br>FIGHT DO<br>45<br>福山                     | 11:25-12:10<br>booty barre45<br>【有料】<br>井坂              | 10:30-11:15<br>シアターダンス<br>45<br>SAKURA         | 11:45-12:30<br>ボルスター<br>45<br>SAKURA<br>【定員20名】          |   | 11:30-12:30<br>【キッズスクール】<br>バレエ<br>キッズ                    |               | 10:45-11:30<br>FIGHT DO<br>45<br>江口                       | 11:00-12:15<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>陰ヨガ |                                |       |
| 12:00                                      |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 12:30                                      | 12:25-13:10<br>ZUMBA<br>45<br>sachi                        |   |                          | 12:30-13:00<br>OXIGENO30<br>osaya                         | 13:00-14:15<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>Ballet<br>YASUKO  |                 | 12:30-13:15<br>フラダンス<br>45<br>Tomoko                    | 12:30-12:50<br>お腹シェイプ20                                 |                | 12:35-13:20<br>UBOUND<br>45<br>福山                       | 12:45-13:30<br>シアターダンス<br>45<br>SAKURA                  | 13:00-13:45<br>FIGHT DO<br>45<br>赤松            | 11:45-12:30<br>X55<br>45<br>江口                           |   | 12:30-13:45<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>Belly<br>Dance      |               | 12:45-13:30<br>ベーシック<br>STEP45<br>佐藤                      | Micha                                     |                                |       |
| 13:00                                      |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 13:30                                      | 13:30-14:15<br>ソフトな<br>JAZZ<br>45<br>YASUKO                | 13:00-14:15<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>TAPDANCE<br>YU-KI |                          | 13:15-14:00<br>MEGADANZ<br>45<br>osaya                    | 13:00-14:15<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>Ballet<br>YASUKO  |                 | 13:45-14:30<br>ZUMBA<br>GOLD45<br>池森                    | 13:05-14:20<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>太極拳(剣)<br>梅沢      |                | 14:10-14:55<br>ZUMBA<br>45<br>川上                        | 14:00-14:45<br>ボルスター<br>45<br>SAKURA                    | 13:45-14:30<br>FIGHT DO<br>45<br>赤松            | 13:45-14:30<br>エアロビクス<br>週替わり<br>佐藤                      |   | 12:30-13:45<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>Belly<br>Dance      |               | 13:45-14:05<br>若葉スピニング20                                  | A 渡辺                                      |                                |       |
| 14:00                                      |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 14:30                                      | 14:30-15:15<br>骨盤調整<br>45<br>SAKURA                        | 14:30-15:45<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>Ballet<br>YASUKO  |                          | 14:15-15:00<br>週替わり<br>レッスン                               | 14:30-15:45<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>JAZZ<br>YASUKO    |                 | 14:45-15:30<br>太極拳<br>45<br>梅沢                          | 14:35-15:20<br>バレエ<br>エクササイズ<br>45<br>アリサ               |                | 15:15-16:00<br>YOGA<br>45<br>JURI                       | 15:25-16:10<br>週替わりレッスン<br>45<br>川上                     | 14:30-15:15<br>FIGHT DO<br>45<br>赤松            | 14:45-15:30<br>歌うボイス<br>エクササイズ<br>45<br>eniwa            |   | 14:00-15:30<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>K-POP |               | 13:45-14:05<br>若葉スピニング20                                  | A 渡辺                                      |                                |       |
| 15:00                                      |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 15:30                                      | 15:30-16:15<br>素直なからだ<br>ソフトエアロ<br>45<br>杉田                | 14:30-15:45<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>Ballet<br>YASUKO  |                          | 14:15-15:00<br>週替わり<br>レッスン                               | 14:30-15:45<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>JAZZ<br>YASUKO    |                 | 15:45-16:15<br>フェイストレーニング<br>梅沢                         | 15:50-16:50<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>リトル |                | 16:30-17:30<br>【キッズスクール】<br>GIANTS<br>チアダンス<br>3才～6才    | 16:45-17:45<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 15:15-16:00<br>月2回限定<br>素直なからだ<br>ソフトエアロ<br>杉田 | 15:15-16:00<br>TOPRIDE<br>30<br>指田                       |   | 14:45-15:30<br>歌うボイス<br>エクササイズ<br>45<br>eniwa             |               | 14:00-15:30<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>K-POP |   | 13:45-14:05<br>若葉スピニング20       | A 渡辺  |
| 16:00                                      |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 16:30                                      | 16:00-17:00<br>【キッズスクール】<br>カワイイ体育教室<br>新体操：基礎<br>5才～2年生   | 16:00-16:45<br>シェイプ<br>サーキット45<br>松田                    |                          | 16:00-17:00<br>【キッズスクール】<br>カワイイ体育教室<br>新体操：基礎<br>5才～2年生  | 16:00-16:45<br>シェイプ<br>サーキット45<br>松田                    |                 | 16:30-17:30<br>【キッズスクール】<br>カワイイ体育教室<br>体操<br>5才～1年生    | 17:00-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                | 17:40-18:40<br>【キッズスクール】<br>GIANTS<br>チアダンス<br>小学生      | 17:55-18:55<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 16:30-18:15<br>relaxation+                     | 16:30-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>JAZZ |   | 16:00-16:20<br>ストレッチボール<br>小松                             |               | 16:35-17:20<br>Beauty 姿勢<br>ストレッチ45<br>山田                 |   | 17:35-18:05<br>シェイプサーキット<br>小松 | 17:00 |
| 17:00                                      | 17:00-18:30<br>【キッズスクール】<br>本多開<br>レスリング<br>スクール<br>5才～小学生 | 17:00-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                          | 17:10-18:10<br>【キッズスクール】<br>カワイイ体育教室<br>新体操：基礎<br>3年生～6年生 | 17:00-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                 | 17:40-18:40<br>【キッズスクール】<br>カワイイ体育教室<br>体操<br>2年生以上     | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                | 18:50-19:50<br>【キッズスクール】<br>GIANTS<br>チアダンス<br>小学生      | 19:05-20:35<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 16:30-18:15<br>relaxation+                     | 16:30-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>JAZZ |   | 16:00-16:20<br>ストレッチボール<br>小松                             |               | 16:35-17:20<br>Beauty 姿勢<br>ストレッチ45<br>山田                 |   | 17:35-18:05<br>シェイプサーキット<br>小松 | 17:30 |
| 17:30                                      | 17:00-18:30<br>【キッズスクール】<br>本多開<br>レスリング<br>スクール<br>5才～小学生 | 17:00-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                          | 17:10-18:10<br>【キッズスクール】<br>カワイイ体育教室<br>新体操：基礎<br>3年生～6年生 | 17:00-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                 | 17:40-18:40<br>【キッズスクール】<br>カワイイ体育教室<br>体操<br>2年生以上     | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                | 18:50-19:50<br>【キッズスクール】<br>GIANTS<br>チアダンス<br>小学生      | 19:05-20:35<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 16:30-18:15<br>relaxation+                     | 16:30-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>JAZZ |   | 16:00-16:20<br>ストレッチボール<br>小松                             |               | 16:35-17:20<br>Beauty 姿勢<br>ストレッチ45<br>山田                 |   | 17:35-18:05<br>シェイプサーキット<br>小松 | 18:00 |
| 18:00                                      |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 18:30                                      | 18:00-19:00<br>【キッズスクール】<br>空手<br>キッズ                      | 18:20-19:20<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                          | 18:20-19:20<br>【キッズスクール】<br>カワイイ体育教室<br>新体操：競技<br>クラス     | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                 | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                | 19:20-20:50<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 19:05-20:35<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 16:30-18:15<br>relaxation+                     | 16:30-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>JAZZ |   | 16:00-16:20<br>ストレッチボール<br>小松                             |               | 16:35-17:20<br>Beauty 姿勢<br>ストレッチ45<br>山田                 |   | 17:35-18:05<br>シェイプサーキット<br>小松 | 18:30 |
| 19:00                                      | 19:10-19:55<br>サルサ<br>エクササイズ<br>45<br>花村                   | 19:30-21:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                          | 18:00-19:00<br>【キッズスクール】<br>空手<br>キッズ                     | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                 | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                | 19:20-20:50<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 19:05-20:35<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 16:30-18:15<br>relaxation+                     | 16:30-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>JAZZ |   | 16:00-16:20<br>ストレッチボール<br>小松                             |               | 16:35-17:20<br>Beauty 姿勢<br>ストレッチ45<br>山田                 |   | 17:35-18:05<br>シェイプサーキット<br>小松 | 19:00 |
| 19:30                                      | 19:10-19:55<br>サルサ<br>エクササイズ<br>45<br>花村                   | 19:30-21:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                          | 18:00-19:00<br>【キッズスクール】<br>空手<br>キッズ                     | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                 | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 18:10-19:10<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ |                | 19:20-20:50<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 19:05-20:35<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>キッズ | 16:30-18:15<br>relaxation+                     | 16:30-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>JAZZ |   | 16:00-16:20<br>ストレッチボール<br>小松                             |               | 16:35-17:20<br>Beauty 姿勢<br>ストレッチ45<br>山田                 |   | 17:35-18:05<br>シェイプサーキット<br>小松 | 19:30 |
| 20:00                                      | 20:15-21:00<br>UBOUND<br>45<br>鳴海                          | 20:15-21:30<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>サルサ               |                          | 20:00-20:45<br>X55<br>45<br>福山                            | 20:00-20:45<br>X55<br>45<br>福山                          |                 | 20:30-21:15<br>OXIGENO<br>45<br>賢                       | 20:30-21:15<br>OXIGENO<br>45<br>賢                       |                | 20:05-20:50<br>YOGA<br>45<br>kyoko                      | 20:00-20:45<br>TOPRIDE<br>45<br>杉岡                      | 16:30-18:15<br>relaxation+                     | 16:30-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>JAZZ |   | 16:00-16:20<br>ストレッチボール<br>小松                             |               | 16:35-17:20<br>Beauty 姿勢<br>ストレッチ45<br>山田                 |   | 17:35-18:05<br>シェイプサーキット<br>小松 | 20:00 |
| 20:30                                      | 20:15-21:00<br>UBOUND<br>45<br>鳴海                          | 20:15-21:30<br>アミメスクール<br>～大人の習い事～<br>サルサ               |                          | 20:00-20:45<br>X55<br>45<br>福山                            | 20:00-20:45<br>X55<br>45<br>福山                          |                 | 20:30-21:15<br>OXIGENO<br>45<br>賢                       | 20:30-21:15<br>OXIGENO<br>45<br>賢                       |                | 20:05-20:50<br>YOGA<br>45<br>kyoko                      | 20:00-20:45<br>TOPRIDE<br>45<br>杉岡                      | 16:30-18:15<br>relaxation+                     | 16:30-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>JAZZ |   | 16:00-16:20<br>ストレッチボール<br>小松                             |               | 16:35-17:20<br>Beauty 姿勢<br>ストレッチ45<br>山田                 |   | 17:35-18:05<br>シェイプサーキット<br>小松 | 20:30 |
| 21:00                                      | 21:15-22:00<br>OXIGENO<br>45<br>鳴海                         | 21:30-21:50<br>ストレッチボール                                 |                          | 21:00-21:45<br>RADICAL<br>POWER45<br>福山                   | 21:05-21:50<br>調整ピラティス<br>45<br>kyoko                   |                 | 21:30-22:15<br>UBOUND<br>45<br>屋良                       | 21:30-22:15<br>FIGHT DO<br>45<br>賢                      |                | 21:05-21:50<br>FIGHT DO<br>45<br>嘉山                     | 21:05-21:50<br>FIGHT DO<br>45<br>嘉山                     | 16:30-18:15<br>relaxation+                     | 16:30-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>JAZZ |   | 16:00-16:20<br>ストレッチボール<br>小松                             |               | 16:35-17:20<br>Beauty 姿勢<br>ストレッチ45<br>山田                 |   | 17:35-18:05<br>シェイプサーキット<br>小松 | 21:00 |
| 21:30                                      | 21:15-22:00<br>OXIGENO<br>45<br>鳴海                         | 21:30-21:50<br>ストレッチボール                                 |                          | 21:00-21:45<br>RADICAL<br>POWER45<br>福山                   | 21:05-21:50<br>調整ピラティス<br>45<br>kyoko                   |                 | 21:30-22:15<br>UBOUND<br>45<br>屋良                       | 21:30-22:15<br>FIGHT DO<br>45<br>賢                      |                | 21:05-21:50<br>FIGHT DO<br>45<br>嘉山                     | 21:05-21:50<br>FIGHT DO<br>45<br>嘉山                     | 16:30-18:15<br>relaxation+                     | 16:30-18:00<br>【キッズスクール】<br>avex<br>Dance Master<br>JAZZ |   | 16:00-16:20<br>ストレッチボール<br>小松                             |               | 16:35-17:20<br>Beauty 姿勢<br>ストレッチ45<br>山田                 |   | 17:35-18:05<br>シェイプサーキット<br>小松 | 21:30 |
| 22:00                                      |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |
| 22:30                                      |  |   |                          |   |   |                 |   |   |                |   |   |  |  |   |   |               |   |   |                                |       |

**＜全レッスン受付方法＞**  
 レッスン開始30分前より整理券を配布致します。  
 各スタジオ前にて配布します。  
 ※営業開始後30分以内に開始されるレッスンは開店時よりフロントにて整理券を配布致します。  
 ※レッスン開始5分前より整理券に記載されている順番に入場できます。  
 ※全レッスンでマスクの着用が必須となります。  
 ※手指の消毒をしてから参加していただきますようお願い致します。

＜営業時間＞  
 月～木曜日 / 10:00～23:00  
 土・日・祝日 / 9:00～21:00

＜定休日＞  
 金曜日、年末年始

**スポーツクラブNAS若葉台**

**TEL. 042-350-5400** NAS若葉台 検索