

祝日レッスンスケジュール

| | | 8/11 (土) ~山の日~ | | | | |
|-------|---|---------------------------------------|---|---|---|--|
| | | アリーナスタジオ | スクールスタジオ | サイクリングゾーン | | |
| 9:00 | | | | | 定員があるレッスンについて YOGAと、 ボルスターは・・・ レッスン開始15分前より スクールスタジオ前にて 受付開始いたします。 | |
| 10:00 | 9:30-10:15 RADICAL POWER45 [保坂] | | 9:45-11:00 プレミアムスクール ～大人の習い事～ ジャンベ ドラムス 橋本 | | | |
| 11:00 | 10:30-11:30 FIGHTDO 60 [保坂] | | | | フロントにて 予約受付開始 | |
| | 11:45-12:45 フアエレガンス 60 [鈴木] | 11:30-12:30 キッズバレエ [キッズ] | | 11:30-12:40 ボルスター YOGA70 有料 [SAKURA]定員3名 | | |
| 13:00 | 13:00-14:00 サーキットエアロ 60 [鈴木] | | 13:00-14:00 YOGA 60 [SAKURA]定員20名 | | 肩こり、腰の痛みが気 になる方、体の 機能改善をしたい方 にオススメです。 3名限定 | |
| 14:00 | 14:15-15:00 ボルスター45 [SAKURA]定員20名 | | | | | |
| 15:00 | 15:20-16:50 【キッズスクール】 avex Dance Master あいこJAZZ | | 15:15-16:00 骨盤リセット45 [杏奈] | | レッスン開始 15分前より TOPRIDE前にて 受付開始 いたします。 | |
| 16:00 | 17:00-18:00 【キッズスクール】 avex Dance Master あいこキッズ | | | 16:30-17:15 TOPRIDE45 [指田]定員15名 | | |
| 17:00 | 18:10-19:10 【キッズスクール】 avex Dance Master たいしキッズ | | 18:45-20:15 【キッズスクール】 avex Dance Master | | 20:30 CLOSE 21:00 CLOSE | |
| 18:00 | 19:20-20:50 【キッズスクール】 avex Dance Master たいしティーン | | あいこティーン | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |

誰でも参加
OKの
フラダンスです。
パオスカートを
持っている方は、
持ってきてください。
※パオスカートが
なくても大丈夫です。

エアロビクス
&
筋トレ
の究極レッスン！
汗をかきたい
方は・・・
オススメです。