

月	火	水	木	金	土	日	3日(木)	4日(金)
10:30 エアロウォーク 初級 上田	10:30 STEP 初中級 小林(貴)	10:30 フラダンス アノラニ林	10:30 ハイローコンボ 初中級<50> 小林(正)	10:30 シェイプアップウォーク 初中級 西原	10:30 エアロウォーク 初中級 米田	10:30 シェイプアップウォーク 初中級 柳田	10:30 エアロウォーク 初級 小林(正)	10:30 シェイプアップウォーク 初中級 西原
11:30	11:30	11:30	11:20	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
11:40 ビューティー リセットヨガ 上田	11:40 エアロウォーク 初級<40> 12:20 小林(貴)	11:40 気功・太極拳 服部	11:30 アロマヨガ 鷺見	11:40 ボディメンテナンス ヨガ Nagisa	11:40 ピラティス 米田	11:40 パワーヨガ 池末	11:40 アロマヨガ 鷺見	11:40 ボディメンテナンス ヨガ Nagisa
12:40	12:25 腹筋エクササイズ<15>	12:40	12:30	12:40	12:40	12:40	12:40	12:40
12:50 キックボックス エアロビクス 初中級 a2Ko	12:50 HIP HOP MAKO	12:50 エアロジョグ 初級 RINA	12:50 健康道場 <45> 桜井	12:50 エアロウォーク 初級<40> 13:30 豊田	12:50 エアロジョグ 初級 佐々木	12:50 ハイローコンボ 中級 米山	12:50 イベント マーシャルワークアウト スペシャル MARTIAL WORKOUT BRAFT 松田、高橋	12:55 イベント 帰ってきた! グループ・パワー<60> ~Part2~ POWER GROUP KICK SOUL KAJI
13:50	13:50	13:50	13:35	13:40 リンパストレッチ	13:50 増井(19)、柳田(26)	13:50	13:50【定員32名】	13:55【定員28名】
14:00 STEP 初中級 長島	13:50 YANO-KEN(1) 14:10 ボディケア	14:00 アロマストレッチ RINA	13:45 エアロウォーク 初級<40> 14:25 広島	14:40 池末	14:00 やさしい パワーYOGA 谷口	14:00 腹筋エクササイズ <30> 14:30 BFS	14:00 イベント ストライクボクシング スペシャル STRIKE BOXING BRAFT 松田、相良	14:10 イベント グループ・キック<60> GROUP KICK SOUL MANAMI
15:00	15:10 ZUMBA 桜井	15:00 ダンベル シェイプアップ 桜井	14:35 アロマストレッチ& リラクゼーション<45> 15:20 広島	14:50 ハイローコンボ 中級 上田	15:00 HIP HOP YANO-KEN	14:40 BFS グループ・キック<45> GROUP KICK SOUL JAY(6,20) MANAMI(13,27)	15:00【定員27名】	15:10 ハイローコンボ 中級 桜井
15:10 ZUMBA 桜井	15:10 渋谷	15:10 ダンベル シェイプアップ 桜井	15:20 広島	15:50	16:10 エアロジョグ 中上級 <75> 長南	15:25 ボディケア 渋谷	15:10 ハイローコンボ 中級 桜井	15:20 エアロウォーク 初級<40> 16:00 仲
16:10 堤(21)		16:10			16:20 エアロジョグ 中上級 <75> 長南	16:10 ボディケア 渋谷	16:10 桜井	16:10 リンパストレッチ 池末
18:30 エアロジョグ 初級 増井	18:30 バレエ SAYAKA	18:30 ヨーガ <45> 長南	19:00 コンディショニング& ローラーストレッチ<50> 長島	18:30 骨盤エクササイズ ~ムーヴメントver~ 坂本	17:35	16:35 渋谷	16:25 イベント 帰ってきた! グループ・パワー<60> POWER GROUP YOUR HOUR OF POWER 中島(惇)	17:10 池末
19:30	19:30	19:25	19:50	19:30	19:40 ZUMBA<50> ZUMBA FITNESS 澤田	16:35	17:25【定員28名】	17:20 ZUMBA<50> ZUMBA FITNESS 米山
19:40 マーシャルワークアウト 初中級<45> MARTIAL WORKOUT 20:25 BRAFT 松田	19:40 エアロウォーク 初級<40> 20:20 増井	19:25 ハイローコンボ 初中級 長南	20:00 STEP 初級 長島	19:40 ZUMBA<50> ZUMBA FITNESS 澤田	20:30	17:35 イベント 骨盤調整 ヨガ 谷口	18:35	18:10
20:35 エアロウォーク 初級<40> 21:15 仲	20:30 エアロジョグ 中級 増井	20:25 HIP HOP AYA	21:00 シェイプアップウォーク 初中級 柳田	20:40 BFS グループ・キック<45> GROUP KICK SOUL JAY(11,25) MANAMI(18)	21:25	祝日	祝日	祝日
21:25 腹筋エクササイズ<15>	21:30 リアルキック <45> 蛭川	21:35 リラックス& スタイルアップヨガ 坂本	22:10					
21:40	22:25	22:45						

<今月の休館日>

5日(土)・14日(月)

◎レッスン開始時刻を過ぎての入場は、ご遠慮下さい。

◎( )内の数字は日にちをあらわしています。

代行情報やお店のお得な情報はこちら⇒



月	火	水	木	金	土	日	30日(月)	
10:30 エアロウォーク 初級  上田 11:30	10:30 STEP 初中級  小林(貴) 11:30	10:30 フラダンス  アノラニ林 11:30	10:30 <b>NEW</b> ハイローコンボ 初中級<50>  小林(正) 11:20	10:30 <b>クラス変更</b> シェイプアップウォーク 初中級  西原 11:30	10:30 エアロウォーク 初中級  米田 11:30	10:30 シェイプアップウォーク 初中級  柳田 11:30	10:30 リンパストレッチ  池末 11:30	
11:40 ビューティー リセットヨガ  上田 12:40	11:40 エアロウォーク 初級<40> 12:20 小林(貴) 12:25 腹筋エクササイズ<15>	11:40 気功・太極拳  服部 12:40	11:30 <b>NEW</b> アロマヨガ  鷺見 12:30	11:40 ボディメンテナンス ヨガ  Nagisa 12:40	11:40 ピラティス  米田 12:40	11:40 パワーヨガ  池末 12:40	11:40 シェイプアップウォーク 初中級  小林(正) 12:40	
12:50 キックボックス エアロビクス 初中級 a2Ko 13:50	12:40 12:50 HIP HOP  MAKO	12:50 エアロジョグ 初級  RINA 13:50	12:50 健康道場 <45> 桜井 13:35	12:50 <b>クラス変更</b> エアロウォーク 初級<40> 13:30 豊田 13:40 <b>時間変更</b> リンパストレッチ	12:50 <b>クラス変更</b> エアロジョグ 初級  佐々木 13:50	12:50 ハイローコンボ 中級  米山 13:50	12:50 キックボックス エアロビクス 初中級 a2Ko 13:50	
14:00 STEP 初中級  長島 15:00	13:50 14:10 ボディケア  渋谷	14:00 アロマストレッチ  RINA 15:00	13:45 エアロウォーク 初級<40> 14:25 広島 14:35 アロマストレッチ & リラクゼーション<45> 15:20 広島	池末 14:40 14:50 <b>クラス追加</b> ハイローコンボ 中級 上田 15:50	14:00 <b>時間変更</b> やさしい パワーYOGA  谷口 15:00	14:00 腹筋エクササイズ <30> 14:30 14:40 BFS グループ・キック<45>	14:00 アロマヨガ  鷺見 15:00	
15:10 ZUMBA  桜井 16:10	15:10	15:10 ダンベル シェイプアップ  桜井 16:10	15:20	18:30 骨盤エクササイズ ~ムーヴメントver~  坂本 19:30	15:10 <b>時間変更</b> HIP HOP  YANO-KEN 16:10 16:20 <b>時間変更</b> エアロジョグ 中上級 <75>  長南 17:35	 JAY(1,15,29) MANAMI(8,22) 15:25 15:35 ボディケア  渋谷 16:35	15:10 エアロウォーク 初級<40> 15:50 仲 16:00 ハイローコンボ 中級  上田 17:00	
18:30 <b>クラス変更</b> エアロジョグ 初級  増井 19:30	18:30 <b>担当者変更</b> バレエ  SAYAKA 19:30	18:30 ヨーガ <45> 長南 19:15 19:25 ハイローコンボ 初中級  長南 20:25	19:00 コンディショニング & ローラーストレッチ<50> 長島 19:50 20:00 <b>クラス変更</b> STEP 初級  長島 21:00 21:10 <b>クラス変更</b> シェイプアップウォーク 初中級  柳田 22:10	19:40 <b>クラス変更</b> ZUMBA<50>  澤田 20:30	17:35	17:10 ZUMBA  桜井 18:10	祝日	
19:40 マーシャルワークアウト 初中級<45>  20:25 BRAFT 松田	19:40 エアロウォーク 初級<40> 20:20 増井 20:30 エアロジョグ 中級  増井	20:35 HIP HOP  AYA 21:35 21:45 リラックス & スタイルアップヨガ  坂本 22:45	21:15 <b>クラス追加</b> 腹筋エクササイズ<15> 21:40 <b>クラス追加</b> リアルキック <45> 蛭川 22:25	20:40 BFS グループ・キック<45>  JAY(6,20) MANAMI(13,27) 21:25	<今月の休館日> <b>5日(木)・14日(土)</b> ◎レッスン開始時刻を過ぎての入場は、ご遠慮下さい。 ◎ ( )内の数字は日にちをあらわしています。			



代行情報やお店のお得な情報はこちら⇒