

スタジオスケジュール 2025年10月~

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:15~10:45 はじめてエアロ (30分・30名) 仲三河		10:30~11:20 ベリーダンス (50分・30名) 初谷	10:30~11:20 体リセット・エアロ (50分・30名) 森尻	10:30~11:15 リトモス (45分・20名) CHIAKI A	10:05~10:35 メガダンス (30分・20名) CHIAKI A
11:00~11:30 楽々トレーニング (30分・30名) 仲三河	11:15~12:00 エアロ(初級) (45分・30名) 原			11:30~12:15 リトモス (45分・20名) CHIAKI B	10:45~11:15 メガダンス (30分・20名) CHIAKI B
11:45~12:25 第1・3週メガダンス 第2・4週リトモス (40分・20名) CHIAKI A		11:40~12:30 エアロ&バランス コーディネーション (50分・30名) 高橋(由)	11:40~12:10 リラクゼーションヨガ (30分・20名) 持田 A	時間変更 12:20~12:50 リラクゼーションヨガ (30分・20名) 持田 B	11:25~11:55 ポルドブラ (30分・30名) 平沼
12:40~13:20 第1・3週メガダンス 第2・4週リトモス (40分・20名) CHIAKI B		13:00~13:30 はじめてエアロ (30分・30名) 仲三河		12:25~13:05 ズンバゴールド (40分・30名) 平沼	12:05~12:45 ファットバーンエクストリーム (40分・30名) 平沼
13:30~14:10 プラーナヨガリラックス (40分・30名) 皆川		13:40~14:10 コンディショニングストレッチ (30分・30名) 仲三河		時間変更 13:15~14:05 ストレッチポール (50分・15名) 平沼	13:00~13:40 オリジナルエアロ (40分・30名) 小林
					14:15~15:15 こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生
17:00~18:00 キッズHIPHOP (60分) 小学生 こばとん	17:00~18:00 キッズHIPHOP (60分) 小学生 KI-MA	17:00~18:00 こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生	17:00~18:00 こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生	17:00~18:00 こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生	17:00~18:00 キッズHIPHOP (60分) 小学生 こばとん
18:20~19:10 骨盤ストレッチ (50分・30名) 持田	18:20~19:10 エアロ(初級) (50分・30名) 映理子			18:30~19:20 メガダンス (50分・30名) 小林	時間変更 18:15~19:05 エアロ(初級) (50分・30名) 長
19:30~20:20 ステップ (50分・18名) 橋本	19:30~20:20 ヒップホップ (50分・30名) KI-MA	19:30~20:20 リトモス (50分・30名) 森尻	19:30~20:15 Dance (45分・30名) 森尻	19:40~20:30 アカンダヨガベーシック (50分・30名) 持田	19:20~20:10 ズンバ (50分・30名) 平沼
	時間変更			20:40~21:30 ヘルス＆コアエクササイズ (50分・30名) 森尻	20:40~21:30 ズンバ (50分・30名) 小林
	20:30~21:20 ズンバ (50分・30名) 平沼				

※代行情報はホームページからご覧になれます。ただし、急な代行・休講もございます、その際は館内掲示をご覧ください。

※レッスン開始後の途中入場は出来ません。

※A・Bは同じレッスンです。A・Bどちらかを受講可能。