

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

◎ …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月
休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY	
Aスタジオ	Bスタジオ
	9:15~10:00 ストリートダンス MAKO
10:20~11:05 ZUMBA AMi	10:20~11:05 バレエダンサーズストレッチ 岡田朋美
11:25~12:10 POWER 児玉太志	11:20~12:05 バレエ入門 岡田朋美 【定員16名】
12:30~13:15 ステップビート 牧野奈津	12:20~13:05 LESMILLS DANCE 大関まなみ
13:30~14:15 美Body 牧野奈津	
14:35~15:20 バレエ 笠原みあけ 【定員21名】	14:35~15:20 ヨガ【流】 牧野奈津
	15:35~16:20 ベーシックピラティス 児玉太志
18:20~19:05 TOPRIDE VR 【定員10名】	18:30~19:15 リラックスヨガ 窪田みゆき
19:20~20:05 BODY PUMP 榎谷巧	19:30~20:15 パワーヨガ 窪田みゆき
20:20~21:05 BODY COMBAT 榎谷巧	

水 WEDNESDAY	
Aスタジオ	Bスタジオ
9:15~10:00 MEGADANZ 岸本真依	9:30~10:15 ヨガ【静】 美幸
10:15~11:00 UBOUND 岸本真依	10:30~11:15 パワーヨガ 美幸
11:15~12:00 ソシアルダンス 池村太郎 【定員20名】	11:30~12:15 ステップアップピラティス 美幸
12:15~13:00 ジャズダンス KITAHARA	12:30~13:00 転倒予防トータルシェイプ 音峰美佳 奇数週:転倒予防 偶数週:トータルシェイプ
13:15~14:00 K-POP MOE	13:15~13:45 姿勢改善 音峰美佳
14:15~15:00 あめのもりメソッドBtoB hitomi	14:15~15:00 nani Aloha Azusa
15:20~16:05 バレエ 堀浩子 【定員21名】	15:15~16:00 ヨガ【静】 hitomi
18:30~19:00 TOPRIDE 清水美優 【定員15名】	18:30~19:15 BODY JAM Kaji
19:20~20:05 X55 児玉太志	19:30~20:15 LESMILLS DANCE Kaji
20:20~21:05 UBOUND なな	20:30~21:15 ベーシックピラティス 児玉太志

木 THURSDAY	
Aスタジオ	Bスタジオ
10:15~11:00 ZUMBA 小倉亜季	10:15~11:00 ヨガ【流】 朝美
11:15~12:00 あめのもりメソッドBtoB 齋藤由香里	11:15~12:00 リラックスヨガ 朝美
12:15~13:00 BODY BALANCE 山崎舞子	12:25~13:10 太極拳24 今野美加江
13:15~14:00 ZUMBA AMi	13:25~14:10 ベーシックピラティス 児玉太志
14:15~15:00 カーディオビート 牧野奈津	14:25~14:55 トータルシェイプ 遠藤高大
15:15~16:00 ヨガ【静】 牧野奈津	15:10~15:40 ストレッチ 遠藤高大
18:20~19:05 【映像】UBOUND VR 【定員20名】	
19:20~20:00 ステップベーシック RIN	19:25~20:10 パワーヨガ Kazuyo
20:15~21:00 カーディオビート RIN	20:25~21:10 ヨガ【静】 Kazuyo
21:20~21:50 【映像】FIGHT DO VR 【定員20名】	

金 FRIDAY	
Aスタジオ	Bスタジオ
10:15~11:00 UBOUND 河野抄織	10:25~11:10 ベリーダンス TOMOMI
11:15~12:00 バレエ 七奈 【定員21名】	11:30~12:15 美Body 今吉誠一
13:30~14:15 ZUMBA 勝野久美	13:30~14:15 FIGHT DO 河野抄織
14:30~15:15 ソシアルダンス入門 池村太郎 【定員20名】	14:30~15:15 BITSベーシック 音峰美佳
	15:30~16:15 ベーシックピラティス LISA
18:20~19:05 TOPRIDE VR 【定員10名】	
19:20~20:05 POWER KEN	19:30~20:15 BODY BALANCE 齋藤香帆
20:20~21:05 FIGHT DO KEN	20:30~21:15 ストリートダンス こりん
21:20~21:50 【映像】MEGADANZ VR 【定員20名】	

土 SATURDAY	
Aスタジオ	Bスタジオ
9:15~10:15 ジュニアカルチャースクール	10:05~10:50 ヨガ【流】 窪田みゆき
10:30~11:30 ジュニアカルチャースクール	11:05~11:50 リラックスヨガ 窪田みゆき
	12:20~12:50 トータルシェイプ 遠藤高大
13:00~13:45 BODY COMBAT 山下瑞久	13:30~14:15 ベーシックピラティス 貴月あゆむ
14:00~14:45 POWER 児玉太志	14:30~15:15 ステップアップピラティス 貴月あゆむ
15:00~15:45 UBOUND 児玉太志	15:40~16:25 ヨガ【静】 YOKO
16:00~16:45 MEGADANZ 岸本真依	16:40~17:25 バレエ 岡田朋美 【定員16名】
17:00~17:45 ストリートダンス コウタロー	
18:00~18:45 ZUMBA 真理子	

日 SUNDAY	
Aスタジオ	Bスタジオ
10:30~11:15 BODY BALANCE 鎌田真生	10:30~11:15 K-POP 安井摩耶
11:30~12:15 BODY JAM 鎌田真生	11:45~12:15 ストレッチ 河野抄織
12:30~13:15 フローピラティス JUNKO	12:30~13:00 トータルシェイプ 河野抄織
13:30~14:15 ZUMBA JUNKO	13:25~14:10 FIGHT DO 清水美優
14:30~15:15 UBOUND 清水美優	14:40~15:25 ボディフロー 木澤豊
15:30~16:15 BODY COMBAT 桃乃	15:40~16:25 ストリートダンス入門 木澤豊
	16:40~17:25 ジャズダンス入門 木澤豊

スタジオレッスン予約について

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から 【予約キャンセル期限】プログラム開始15分前まで
【同時予約本数】最大8本(キャンセル待ち登録は何本でも可)
【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースのご案内となります。)
【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。