

エアロビクス系			
レッスン名	曜日	時間	スタジオ
エアロビクス初級	火	11:00~11:50	A
	水	11:00~11:50	A
ラテンエアロ	木	11:40~12:25	A
ダンスエアロ初級	水	20:30~21:20	A
体験してみようエアロビクス	金	10:00~10:45	A
ステップエクササイズ	土	11:00~11:45	A
StepShape	土	14:50~15:40	A
コンディショニング系			
太極拳(24式)	月	10:00~10:50	A
太極拳(呉式)	月	10:55~11:25	A
ヨガニサイズ	月	13:00~13:30	B
けんこう	月	13:50~14:50	B
	水	14:00~15:00	B
	金	13:55~14:50	B
健康ストレッチ	火	10:00~10:50	A
リラックスポール&ストレッチ	火	12:10~13:00	B
ピラティス	火	13:10~14:00	A
	木	18:30~19:20	B
	金	12:00~12:50	B
コンディショニングストレッチ	水	10:00~10:50	A
		20:50~21:40	B
ボディーアライメント	水	13:00~13:50	A
		14:00~14:50	
ウェーブリングストレッチ	水	11:00~11:50	B
セルフコンディショニング	水	18:00~18:30	B
ウェーブコンディショニングヨガ	木	12:20~13:10	B
骨盤ビューティー	金	13:00~13:50	B
スタイリッシュウォーク	土	11:55~12:55	B
ストレッチ	土	17:15~17:45	B
自力整体	土	18:30~20:00	B
ラジオ体操	金	14:10~14:40	A
	日	10:00~10:45	A
カキラ	水	18:40~19:30	B
ヨガ系			
陰陽ヨガ	月	12:50~13:50	A
ヨガ	火	11:00~11:50	B
	木	10:00~10:50	A
	土	10:00~10:50	A
	日	16:30~17:30	A
ソフトヨガ	水	12:00~12:50	B
ハタヨガ	月	19:30~20:20	B
	金	10:00~10:50	B
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	土	13:05~13:55	B
ボクササイズ系			
BODYCOMBAT	月	12:00~12:45	B
	火	20:45~21:30	A
	木	19:45~20:30	A
	金	19:50~20:50	A
	土	14:10~14:40	6y
	土	18:30~19:15	A
BODYCOMBATテクニック	土	18:10~18:25	A
PUNCHISHAPE	水	12:10~12:50	A

ダンス系			
レッスン名	曜日	時間	スタジオ
SALSA	月	11:40~12:40	A
ラテンコア	月	18:30~19:20	A
フラダンス	火	20:40~21:40	B
	木	14:10~15:10	A
ジャズダンス(バーストレッチ)	水	19:40~20:40	B
リトモス	木	14:00~15:00	B
DANCE&WORKOUT	金	10:55~11:55	A
Figure 8	月	19:30~20:30	A
	火	18:30~19:30	B
	日	11:00~12:00	A
ZUMBA	土	12:00~12:50	A
トレーニング系			
ボディーメイク30	木	11:00~11:30	A
BODYPUMPテクニック	月	14:00~14:25	A
BODYPUMP	月	14:30~15:00	A
	火	19:45~20:30	A
	木	18:45~19:30	A
	土	13:00~14:00	A
	日	13:00~14:00	A
ViPR WORKOUT	火	14:10~14:40	A
		15:20~15:50	A
	土	14:10~14:40	A
	日	12:15~12:45	A
	土	14:10~14:40	A
サーロス	火	19:40~20:30	A
	土	15:50~16:50	B
女性限定クラス			
骨盤ビューティー	月	11:00~11:50	B
ヒーリングストレッチ	月	19:30~20:20	B
ジャズベーシック	火	10:00~10:50	B
パワーヨガ	水	10:00~10:50	B
ベリーダンス	木	10:00~10:50	B
	土	16:15~17:05	B
気持ちよく伸ばすストレッチヨガ	木	19:30~20:20	B
リラックスアロマヨガ	金	11:00~11:50	B
フラダンス	金	13:00~14:00	A
目覚めの優しいヨガ	日	10:00~10:50	B
オプションクラス※			
バレエ入門	火	12:00~13:00	A
バレエ初級	木	12:30~14:00	A
歌声健康教室	木	11:00~12:10	B
10月導入プログラム			
BUFF - UP	火	14:10~14:40	A
		20:35~21:05	A
	金	14:10~14:40	A
	金	20:30~21:00	A
	日	10:15~45	A

※ オプションクラスへのご参加は事前申し込みが必要です
申し込み方法等はフロントでお尋ねください