

※暫定的短縮スタジオタイムテーブル(4月～)

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|-------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|
| 10:00 | 10:00～10:45 ★リフレッシュ体操 【相川 和代】45 | 10:00～10:45 太極舞 【西山 奈穂子】45 | 10:00～10:45 ★パワーヨガ 【中谷 友星】45 | 10:00～10:45 ZUMBA 【金子 知弘】45 | 10:00～10:45 ★ヨガ 【MAKIE】45 | 10:00～10:45 太極拳 【鈴木一恵】45 |
| 11:00 | 11:00～11:45 ★パワーヨガ 【横井 愛】45 | 11:15～12:00 メカダンス45 【祓川 舞子】45 | 11:15～12:00 ラテンエアロ 【中谷 友星】45 | 11:00～11:30 スタートウォーク 【小坂 京子】30 | 11:15～12:00 Nani Aloha 【加賀尾 元美】45 | 11:15～12:00 ★フロアヨガ 【Shunsuke】45 |
| 12:00 | 12:15～12:45 からだ元気体操 【澤田 茜】30 | 12:30～13:15 ファイトー45 【竹田 真一】45 | 12:15～13:15 ピラティス【佐藤】60 ※有料スクール | 11:45～12:30 ★ヨガ 【小坂 京子】45 | 12:15～12:45 スタートウォーク 【大谷 知加】30 | 12:30～13:15 ファイトー45 【竹田 真一】45 |
| 13:00 | 13:15～14:00 Nani Aloha 【原田 麻里】45 | 13:40～14:25 ヒップホップ 【伊丹 洋子】45 | 13:30～14:00 からだ元気体操 【祓川 舞子】30 | 13:15～13:45 からだ元気体操 【小林 和佳奈】30 | 13:00～13:30 スタートステップ 【大谷 知加】30 | |
| 14:00 | 14:20～15:05 ベリーダンス 【原田 麻里】45 | 15:00～15:30 からだ元気体操 【芝間 あい】30 | 14:15～14:45 スタートウォーク 【大谷 知加】30 | 14:15～14:45 ダンス基礎【MIDORI】30 ※有料クラス | 13:45～14:30 ベーシックステップ 【大谷 知加】45 | 13:45～14:30 ★フロアヨガ 【Shunsuke】45 |
| 15:00 | 15:30～16:15 メディカル気功太極拳 【岡川 昇太】45 | 15:40～16:25 ZUMBA 【SATOSHI】45 | 15:00～15:45 エアロシェイプ 【大谷 知加】45 | 15:00～15:45 フリースタイルダンス 【MIDORI】45 | 14:45～15:30 ヒップホップ 【RICKEY】45 | 15:00～15:45 メカダンス45 【祓川 舞子】45 |
| 16:00 | | 17:00～17:45 バレエ 【小林 翔子】45 | 16:00～16:45 コンテポラリージャズ 【森田 麻衣】45 | 16:05～16:50 ベーシックステップ 【山下 聡志】45 | 16:00～16:45 オリジナルダンスエアロ 【RICKEY】45 | 16:15～16:45 からだ元気体操 【祓川 舞子】30 |
| 17:00 | | 18:00～18:30 ※バレエ有料 【小林 翔子】30 | 18:00～19:00 ピラティス【佐藤】60 ※有料スクール | | 17:15～18:00 ファイトー45 【竹田 真一】45 | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | 19:30～20:15 タヒチアンダンス 【YUKIMI】45 | 19:30～20:15 ★ヨガ 【TOMO】45 | 19:45～20:30 ベーシックウォーク 【青木 美緒】45 | 19:40～20:25 ZUMBA 【横井 愛】45 | | |
| 21:00 | 20:45～21:30 ファイトー45 【竹田 真一】45 | 20:45～21:30 ★パワーヨガ 【TOMO】45 | 20:45～21:30 メカダンス45 【MIDORI】45 | 20:45～21:30 ★ピラティス 【横井 愛】45 | | |



- ・スペース確保の為、各レッスンの定員を「20名」とさせていただきます。(記名式・先着順)
- ・レッスン中、レッスン間の換気を優先し、レッスン時間を最大「45分」に制限させていただきます。(有料を除く)
- ・換気時間を設ける為、入場開始については各インストラクターの誘導にお従いください。
- ・マットを使用するレッスンでは、ご自身のタオル・バスタオル・ラグ等を敷いていただくようご協力下さい。

※「★」印のクラスは、レッスン開始後の入場をご遠慮いただいております。開始時間にご注意下さい。