

# 2024年10月～2025年3月成人スタジオ教室スケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	柔道場	スタジオ	柔道場	スタジオ	柔道場	スタジオ
9:30	9:15~10:00 ヨガ 山崎	9:30~10:00 ストレッチボール	9:35~10:35 フラダンス フアリ上田 フアリ井上				9:30~10:30 KICK OUT 川北		
10:00	10:15~11:15 サイナダンス Lyra	10:15~11:15 ルーシーダットン 川北	10:45~11:35 自力整体 芦塚	10:00~10:30 健康体操	10:15~11:15 太極拳 堀		10:45~11:45 HIP HOP NATSUKO	10:00~10:50 キッズリトミック (入門)	10:15~11:15 ずっきりピラティス 垣内
11:00	11:30~12:30 コンディショニング 野村	11:30~12:30 簡単エアロ &ストレッチ 田中(さ)	11:45~12:30 リフレッシュエアロ 宮田		11:30~12:20 ボディバランス ストレッチ 桑田		12:00~13:00 簡単エアロ &ストレッチ 芦塚	10:55~12:05 キッズリトミック (初級)	11:30~12:30 太極舞 垣内
12:00	12:45~13:45 ラテンエアロ 小林	12:45~13:45 ZUMBA® CHIE	12:45~13:45 ZUMBA® 小林		12:45~13:45 コンビネーション エアロ 宮田		13:15~14:15 自力整体 大岡		12:45~13:45 背骨 コンディショニング 永峰
13:00	14:00~15:00 ヨガ 大岡	14:00~15:00 背骨 コンディショニング 永峰	14:00~15:00 パワーヨガ Junko		14:00~15:00 肩こり・腰痛 ケアEX Junko	13:25~13:55 水泳に役立つワークアウト 生山	14:30~15:30 ヨガ 大岡	NEW	14:00~15:00 ゆるダンス まっつー
14:00	15:15~16:15 ZUMBA® YAKO	15:15~16:10 ジュニア体操 スクール (クラシックバレエ・バレ)	15:15~16:15 社交ダンス ステップ 浜田						
15:00		16:10~17:05 ジュニア体操 スクール (クラシックバレエ・キッズ)							
16:00	17:10~18:10 ジュニア体操 スクール (体操)	17:05~18:05 ジュニア体操 スクール (クラシックバレエ・Jr)	17:10~18:10 ジュニア体操 スクール (体操)		17:10~18:10 ジュニア体操 スクール (体操)				
17:00		18:05~18:55 ジュニア体操 スクール (ストリートダンス・バレ)							
18:00	19:30~20:30 リトモス (有料・事前登録制) CHIE	18:55~19:50 ジュニア体操 スクール (ストリートダンス・キッズ)	19:30~20:30 ピラティス 垣内		19:30~20:30 ZUMBA® CHIE				
19:00		19:50~20:50 ジュニア体操 スクール (ストリートダンス・Jr)							
20:00									
21:00									

調整・機能改善系

有酸素・ダンス系

ジュニアスクール

- ※ 強度はあくまでも目安です。感じ方には個人差があります。
- ※ 教室に参加するには教室会員となる必要があります。
- ※ 教室会員になるには所定のお手続きおよび入会時事務手数料1,650円が必要です。
- ※ 教室会員を休会・退会するには所定のお手続きが必要です。
- ※ 体調の優れない場合は利用をお控えください。また、参加途中で気分が悪くなった際にはすぐにお申出ください。
- ※ その他、指導員、スタッフの指示に従ってご利用をお願いいたします。
- ※ 担当者・プログラムが変更、休講の場合がございます。その際は公式LINEアカウントにて連絡致します。
- ※ 成人教室は祝日も通常通り開催します。  
詳しくはフロントまで！