

【2025年4月～スタジオスケジュール】

★:定員15名

		9:00	10 : 00	11 : 00	12 : 00	13 : 00	14 : 00	15 : 00	16 : 00	17 : 00	18 : 00	19 : 00	20 : 00	21 : 00	22 : 00				
日	スタジオ 1		かんたん筋トレ 吉田 真希 10:15～11:00	UBOUND 吉田 真希 11:15～11:45	FIGHT DO 吉田 真希 12:00～12:30	ヨガ 山下 直子 12:45～13:45		体操幼児 岩澤 高志 15:15～16:15		体操小学生 岩澤 高志 16:30～17:30		体操小・中学生 岩澤 高志 17:45～18:45							
	スタジオ 2				K-POP 五十畑 颯斗 11:00～11:50	K-POP 五十畑 颯斗 11:55～12:45	バレエ幼児&基礎クラス 酒井 裕子 幼児 13:00～13:45 基礎 13:00～14:00		クラシックバレエ大人 酒井 裕子 14:15～15:45		バレエジュニア&アドバンスクラス 酒井 裕子 16:00～17:30								
月	スタジオ 1		ハイ&ロー45 三田 明美 10:30～11:15		やさしいジャズダンス YURIKA 12:00～12:45		ヨガ 中島 まゆみ 13:10～13: 55	ファンクショナル ローラード・ストレッチ 中島 まゆみ 14:05～14:55				空手(キッズ) 大塚 健人 17:10～18:10		空手(キッズ) 大塚 健人 18:20～19:20		空手強化選手コース 大塚 健人 19:30～21:00			
	スタジオ 2		いきいき健康運動教室 スタッフ 9:30 ～ 11:00	クラス変更					時間変更	クラス時間変更			チャレトレ 渡辺 重幸 16:30～17:30		K-POP 五十畑 颯斗 18:00～19:00				
火	スタジオ 1		ハイ&ロー45 ナタリー 10:30～11:15		ピラティス shi-ba 11:35～12:20	ファンクショナル トレーニング shi-ba 12:35～13:05	バレエ&ローディネーション 村上 美智子 13:20～14:05	ZUMBA® 村上 美智子 14:20～15:05					OXIGENO 日下部 恵美 19:15～20:15						
	スタジオ 2		いきいき健康運動教室 スタッフ 9:30 ～ 11:00				ヨガ MSAMI 12:25～13:10				ジャズダンスリトルキッズ MEGUMI 15:50～16:50	ジャズダンスキッズ MEGUMI 17:00～18:00	ジュニアクラシックバレエ(基礎) 酒井 裕子 18:10～19:10	ジュニア&アドバンス 酒井 裕子 19:15～20:45		バレエ大人 酒井 裕子 20:55～21:55			
水	スタジオ 1		いきいき健康運動教室 スタッフ 9:30 ～ 11:00	スモールボール 市川 弘美 11:15～12:00		シンブルステップ 市川 弘美 12:15～13:00	OXIGENO 日下部 恵美 13:15～14:00	アロマストレッチ 阿部 優貴 14:15～14:45				空手(キッズ) 大塚 健人 16:00～17:00		空手(キッズ) 大塚 健人 17:10～18:10		空手(キッズ) 大塚 健人 18:20～19:20		空手強化選手コース 大塚 健人 19:30～21:00	
	スタジオ 2		アクティブシニア健康運動教室 高橋 由香 9:30～11 : 00								子ども書道 峰風 16:55～17:55		曜日・時間変更						
木	スタジオ 1		エアロ初級 市川 弘美 10:30～11:15		ヨガ 山下 直子 11:30～12:15	ジャイロキネシス® 島村 ゆい 12:30～13:15	ダンスエアロ ナタリー 13:30～14:15	30分 エクササイズ スタッフ 14:30～15:00				チャレトレ 渡辺 重幸 16:30～17:30		チャレトレ 渡辺 重幸 17:45～18:45		バリエーションクラス 吉田 真希 19:15～20:00	FIGHT DO 吉田 真希 20:15～20:45		
	スタジオ 2		いきいき健康運動教室 スタッフ 9:30～11 : 00						時間場所変更			キッズヒップホップクラス 小池 千春 17:00～18:00			ジュニアヒップホップクラス 小池 千春 18:10～19:10		ヒップホップクラス 小池 千春 19:20～20:20		
金	スタジオ 1		いきいき健康運動教室 スタッフ 9:30～11 : 00	ベルビクストレッチ のりこ 11:00～11:50		フラ・ダンス 後藤 美幸 12:15～13:00		ピラティス なおこ 13:20～14:10			体操幼児 岩澤 高志 15:00～16:00		体操小学生 岩澤 高志 16:15～17:15		体操小・中学生 岩澤 高志 17:30～18 : 30	UBOUND shi-ba 19:30～20:15			
	スタジオ 2		アクティブシニア健康運動教室 高橋 由香 9:30～11 : 00				かんたんラテン 日下部 恵美 12:15～13:00	曜日時間変更			大人書道 峰風 14:30～15:30			ジャズダンスジュニア MEGUMI 17:00～18:15		ジュニアタップ YURIKA 18:25～19:25		タップ大人 YURIKA 19:40～20:30	
土	スタジオ 1		ボールエクササイズ 佐藤 裕子 10:30～11:00	ヨガ 佐藤 祐子 11:15～12:00		シンブルステップ 佐藤 祐子 12:15～13:00				キッズチア幼児 (Little stars) 森 晃子 15:45～16:35		キッズチア小学生 (Twinkle Stars) 森 晃子 16:40～17:40		チアGoldⅠ低学年 森 晃子 17:45～19:15	チアGoldⅡ高学年 森 晃子 19:20～20:50				
	スタジオ 2	空手強化選手コース 大塚 健人 9:00 ～ 10:30			空手(キッズ) 大塚 健人 10:40～11:40		空手(キッズ) 大塚 健人 11:50～12:50		空手(キッズ) 大塚 健人 13:00～14:00		空手(キッズ) 大塚 健人 14:10～15:10		体操幼児 岩澤 高志 15:30～16:30		体操小学生 岩澤 高志 16:45～17:45		体操小・中学生 岩澤 高志 18:00～19:00		

※プログラムは変更になる可能性があります。
※ のレッスンはスクール会員以外の方はご参加頂けません。