

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00								10:00
10:00 ~ 11:00	いきいき体教室 (仲村)							
11:00								11:00
10:30 ~ 12:00		フリージング& エクササイズ (松尾)						
12:00								12:00
10:15 ~ 11:15						ジャズヒップホップ 〈初級/キッズ&ジュニア〉 (岡村)	10:00 ~ 11:30 空手 (松尾)	
11:30 ~ 12:30						ストリートダンス 〈中級/キッズ&ジュニア〉 (下川)		
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
14:45 ~ 15:45						キッズバレエ (水上)		
16:00								16:00
16:00 ~ 17:00						ジュニアバレエ (水上)		
17:00								17:00
16:30 ~ 17:30		プレバレエ (林)						
18:00								18:00
18:00 ~ 18:45		コンディショニングメソッド (林)						
18:00 ~ 19:00				ピラティス (吉塚)				
17:15 ~ 18:45						空手 (松尾)		
19:00								19:00
19:00 ~ 20:30		グラヴィティヨガ (沖田)						
19:20 ~ 20:20				ピラティスα (吉塚)				
19:00 ~ 20:30						セルフディフェンス (松尾)		
20:00								20:00
20:45 ~ 22:15		セルフディフェンス (松尾)						
21:00								21:00
20:30 ~ 22:00					コンタクト& ボディムーヴ (松尾)			
22:00								22:00
23:00								23:00

*貸しスタジオ ¥1,950/1時間~(1時間後は30分単位)