

代行情報は別途ご確認ください。

表示のないクラスは通常通りの時間で実施致します。(有料スクールも含め)

(キッズスクールは別途ご案内致します。開始時刻は変更ございません。)

感染予防の為
 ・全プログラムで定員を変更しております。
 ・当日のキャンセル待ちは承りません。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース
10:55までに変更 10:15～11:05 朝の穏やか フロ-ヨガ スリムフロ-ヨガ 福田 美鈴		10:55までに変更 10:15～11:05 DISCO WORLD 清水あかね		10:55までに変更 10:15～11:05 心の力を 抜くヨガ リラクソヨガ 三船 麻里子		10:55までに変更 10:15～11:05 全身 引き締めヨガ スリムフロ-ヨガ 谷野 智子		10:55までに変更 10:15～11:05 体幹・集中力 UPヨガ パワーヨガ SATOKA		10:55までに変更 10:15～11:05 ピラティス フロ-スタート ヴェルデひとみ		10:55までに変更 10:15～11:05 コアピラティス 前川 尚子	
11:55までに変更 11:15～12:05 バレエ 福田 美鈴		11:55までに変更 11:15～12:05 コアピラティス yoriko		11:55までに変更 11:15～12:05 美軸ライン エクササイズ 岡部 すみれ		11:55までに変更 11:15～12:05 スタイルUP (RPBコントロール) 齋藤 由香里		11:55までに変更 11:15～12:05 美軸ライン エクササイズ fujico		11:55までに変更 11:15～12:05 協栄シェイプ ボクシング 高田 まゆみ		11:55までに変更 11:15～12:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ 佐藤 一美	
12:55までに変更 12:15～13:05 ZUMBA YUMI		12:55までに変更 12:15～13:05 チャレンジ FUNヨガ パワーヨガ yoriko		12:55までに変更 12:15～13:05 ゆがみリセット 加藤 敬子		12:55までに変更 12:15～13:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ 佐藤 一美		12:55までに変更 12:15～13:05 フラダンス 福岡 真紀子		12:55までに変更 12:15～13:05 美軸ライン エクササイズ 香取 知里		12:55までに変更 12:15～13:05 ストライキング フィットネス 川村 映美子	
13:55までに変更 13:15～14:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ 桐間 ありさ		13:55までに変更 13:15～14:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ yoriko		13:55までに変更 13:15～14:05 ピラティス フロ- 今井 しのぶ		13:55までに変更 13:15～14:05 ピラティス フロ-スタート 石川 和江		13:55までに変更 13:15～14:05 ZUMBA 尾島 真理		13:55までに変更 13:15～14:05 ZUMBA YUMI		13:55までに変更 13:15～14:05 全身ストレッチ ChoreoSpirals 能見 章子	
14:15～15:25 短期有料 フラダンス		14:55までに変更 14:15～15:05 スタイルUP (RPBコントロール) 齋藤 由香里		14:55までに変更 14:15～15:05 全身ストレッチ ChoreoSpirals 今井 しのぶ		14:15～15:25 短期有料 ピラティス		14:55までに変更 14:15～15:05 美軸ライン エクササイズ 香取 知里		14:55までに変更 14:15～15:05 美軸ライン ストレッチ 岡本 麻貴		14:55までに変更 14:15～15:05 心と身体の バランスを 整えるヨガ リラクソヨガ 小松 ひとみ	
		15:15～16:05 フラダンス 丸山 佳子		15:15～16:05 アクティブに動き 爽快感を 味わうヨガ スリムフロ-ヨガ FUKIKO		15:15～16:05 アクティブに動き 爽快感を 味わうヨガ スリムフロ-ヨガ FUKIKO		15:15～16:05 姿勢改善ヨガ リラクソヨガ 山口 明子		15:55までに変更 15:15～16:05 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 能見 章子		15:55までに変更 15:15～16:05 ZUMBA 能見 章子	
				キッズスクール チアダンス (中級)		キッズスクール チアダンス (初級)				16:55までに変更 16:15～17:05 ゆがみリセット 加藤 敬子		16:55までに変更 16:15～17:05 ピラティス フロ- Hiromi	
				キッズスクール チアダンス (大会)		キッズスクール チアダンス (大会)				17:55までに変更 17:15～18:05 バレエ 能見 章子		17:55までに変更 17:15～18:05 体幹と柔軟性を 同時に養うヨガ パワーヨガ 杉本 麻衣	
19:00までに変更 18:20～19:10 はじめての パワーヨガ 山口 隆子		19:00までに変更 18:20～19:10 心と身体を 開放するヨガ リラクソヨガ 片倉 由紀		19:20までに変更 18:40～19:30 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) くむら みわ		19:00までに変更 18:20～19:10 ピラティス プラス 富山 和江		19:00までに変更 18:20～19:10 momchan フィットネス YUMI		18:55までに変更 18:15～19:05 全身ストレッチ ChoreoSpirals 今井 しのぶ		18:15～19:05 月曜日をすっきり むかえる為のヨガ リラクソヨガ 杉本 麻衣	
20:00までに変更 19:20～20:10 ピラティス フロ- 平綿 香		20:00までに変更 19:20～20:10 むくみ解消 エクササイズ モナリザ MIKA		20:20までに変更 19:40～20:30 コアピラティス Hiromi		20:00までに変更 19:20～20:10 快眠ヨガ リラクソヨガ AI		20:00までに変更 19:20～20:10 しなやかな筋肉を 手に入れるヨガ パワーヨガ 定塚 陽子		20:00までに変更 19:15～20:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ MIKA			
21:00までに変更 20:20～21:10 スタイルUP (RPBコントロール) 大塚 千草		21:00までに変更 20:20～21:10 正しいアライメント で呼吸に乗せて 動くヨガ スリムフロ-ヨガ 加地 由樹子		20:40～21:30 Active Flow Yoga 小澤 榛名		21:00までに変更 20:20～21:10 美尻・美脚 トレーニング 平綿 香		21:00までに変更 20:20～21:10 美コア リズムシェイプ 吉澤 麻美		21:00までに変更 20:20～21:10 ムクミ解消 エクササイズ モナリザ MIKA			
21:20～22:10 ZUMBA YUMI		21:20～22:10 美コア リズムシェイプ 吉澤 麻美				21:20～22:10 ZUMBA 能見 章子		21:20～22:10 ヨガコロオ 吉澤 麻美					

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません