	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
易所 9:00	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
9:30						マークの教室は、室	内履きをご着用ください。
			G 45 10 20				
0:00		10:00~10:45 エアロビクス&ストレッチ SEIKO (定員 2 0 名)	9:45~10:30 気功太極拳 矢田 了子 (定員 2 0名)	10:00 ~ 10:45   アクティブフローヨガ   yukiko   (定員 2 8 名)	10:00~10:45 アンチエイジ・ラテン 堤薫 (定員25名)	10:00~10:45 コンテンポラリーダンス 中村 渚央 (定員20名)	10:00~10:30 カラダスッキリ 小澤 一博 (定員25名)
1:00		11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	10:45~11:15 カラダシェイプ 小澤 一博 (定員25名)
1:30	II:I5~II:45 アロマストレッチ 小澤 一博 (定員28名)	ベーシックヨガ SEIKO (定員 2 5 名)	バレエ基礎 亀尾 友紀奈 (定員20名)	リラックスヨガ yukiko (定員28名)	71.00 - 11.45 ラテンダンス初級 堤 薫 (定員 2 5 名)	17.00 - 17.45 ジャズダンス 中村 渚央 (定員20名)	(定員25名)
2:00	12:00~  2:30   カラダリセット   小澤 一博	12:00~  2:45   バランス改善ストレッチ		12:00~ 2:45   ピラティス		12:00~  2:45 ダンスストレッチ	
2:30	(定員25名)	堤薫 (定員28名)		セルツァー 正美 (定員28名)		Beng (定員 2 0 名)	
3:00	3:00~ 3:45 パレエ初級 中谷 夏葉	13:00~  13:45   アンチエイジ・サルサー   堤薫				13:00~ 3:45   HIPHOPダンス   Beng	3:00~ 3:45   KPOPダンス   HIDE
3:30	(定員25名)	堤薫(定員25名)				Beng (定員 2 0 名)	HIDE (定員20名)
4:00	4:00~ 4:45 パレエ中級 中谷 夏葉	4:00~ 4:45 サルサ初級 堤 薫					4:00~ 4:45  HIPHOP入門   HIDE
		· ~ m					(1-7
4:30	(定員25名)	堤薫(定員25名)					(定員20名)
	(定員25名)	(定員25名)					(定員20名)
5:00	事前予約不要!15歳 初めての方もお気軽に	歳以上(中学生不可)の方な	らどなたでもご参加いただ	<b>Eけます♪</b>			HIDE (定員 2 0 名)   15:00~15:45   美ポディョガ   TANO (定員 2 0 名)
15:00	事前予約不要!15歳 初めての方もお気軽に ★参加方法★ 1階券売機にてチケットを	歳以上(中学生不可)の方な					5:00~ 5:45 美ボディヨガ  TANO
15:00	事前予約不要!15歳 初めての方もお気軽に ★参加方法★ 1階券売機にてチケットを 【参加料金】600	<ul> <li>歳以上(中学生不可)の方なこで参加ください。</li> <li>をご購入後、トレーニング室受付で期円/4時間(スタジオ券)</li> <li>3内であればトレーニング室もご利用</li> </ul>	<b>購入チケットを提示</b> し整理券				5:00~ 5:45 美ボディヨガ  TANO
15:30 16:00	事前予約不要!15歳 初めての方もお気軽に ★参加方法★ 1階券売機にてチケットを 【参加料金】600 ※時間 【定 員】クラスに。 【整 理 券】配布時	<ul> <li>歳以上(中学生不可)の方なこで参加ください。</li> <li>をご購入後、トレーニング室受付で期円/4時間(スタジオ券)</li> <li>3内であればトレーニング室もご利用</li> </ul>	<b>購入チケットを提示</b> し整理券				5:00~ 5:45 美ボディヨガ  TANO
5:00 5:30 6:00 6:30	事前予約不要!15歳初めての方もお気軽に  ★参加方法★ 1階券売機にてチケットを 【参加料金】600 ※時間 【定 員】クラスに 【整理券】配布時配布場  ★お願い★ ・スタジオは教室開始時間		<b>購入チケットを提示</b> し整理券を 可能です。 ・インストラクターの指示に従	をお受け取りください。 のてご入室ください。			5:00~ 5:45 美ボディヨガ  TANO
14:30 15:00 15:30 16:00 17:00	事前予約不要!15歳初めての方もお気軽に  ★参加方法★ 1階券売機にてチケットを 【参加料金】600 ※時間 【定 員】クラスに 【整理券】配布時配布場  ★お願い★ ・スタジオは教室開始時に ・スタジオへの途中入場は		<b>購入チケットを提示</b> し整理券を 可能です。 ・インストラクターの指示に従	をお受け取りください。 のてご入室ください。		18:00~18:45 ジャズダンス	5:00~ 5:45 美ボディヨガ  TANO
15:00 15:30 16:00 16:30	事前予約不要!15歳初めての方もお気軽に  ★参加方法★ 1階券売機にてチケットを 【参加料金】600 ※時間 【定 員】クラスに 【整理券】配布時配布場  ★お願い★ ・スタジオは教室開始時に ・スタジオへの途中入場は		<b>購入チケットを提示</b> し整理券を 可能です。 ・インストラクターの指示に従	をお受け取りください。 のてご入室ください。			5:00~ 5:45 美ボディヨガ TANO
5:00 5:30 6:00 7:00 7:30 8:00	事前予約不要!15歳初めての方もお気軽に  ★参加方法★ 1階券売機にてチケットを 【参加料金】600 ※時間 【定 員】クラスに 【整理券】配布時配布場  ★お願い★ ・スタジオは教室開始時に ・スタジオへの途中入場は		<b>購入チケットを提示</b> し整理券を 可能です。 ・インストラクターの指示に従	をお受け取りください。 oてご入室ください。 さい。 19:00~19:45 ダンスdeシェイプ		ジャズダンス ERIKO (定員 2 0 名) 19:00~19:45 JAZZHIPHOP	5:00~ 5:45 美ボディヨガ TANO
15:00 15:30 16:00 16:30 17:00	事前予約不要!15歳初めての方もお気軽に  ★参加方法★ 1階券売機にてチケットを 【参加料金】600 ※時間 【定 員】クラスに 【整理券】配布時配布場  ★お願い★ ・スタジオは教室開始時に ・スタジオへの途中入場は		<b>購入チケットを提示</b> し整理券を 可能です。 ・インストラクターの指示に従	をお受け取りください。 oてご入室ください。 さい。 19:00~19:45	19:30~20:15   HIPHOPダンス   ★公覧記	ジャズダンス ERIKO (定員 2 0 名)	5:00~ 5:45 美ボディヨガ  TANO
15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00	事前予約不要!15歳初めての方もお気軽に  ★参加方法★ 1階券売機にてチケットを 【参加料金】600 ※時間 【定 員】クラスに 【整理券】配布時配布場  ★お願い★ ・スタジオは教室開始時に ・スタジオへの途中入場は		<b>購入チケットを提示</b> し整理券を 可能です。 ・インストラクターの指示に従	をお受け取りください。 oてご入室ください。 さい。 19:00~19:45 ダンスdeシェイプ		ジャズダンス ERIKO (定員 2 0 名) 19:00~19:45 JAZZHIPHOP	5:00~ 5:45 美ボディヨガ  TANO
7:00 7:00 7:00 7:00 7:30 7:30 7:30	事前予約不要!15歳初めての方もお気軽に  ★参加方法★ 1階券売機にてチケットを 【参加料金】600 ※時間 【定 員】クラスに 【整理券】配布時配布場  ★お願い★ ・スタジオは教室開始時に ・スタジオへの途中入場は		<b>購入チケットを提示</b> し整理券を 可能です。 ・インストラクターの指示に従	をお受け取りください。 oてご入室ください。 さい。 19:00~19:45 ダンスdeシェイプ	HIPHOPダンス	ジャズダンス ERIKO (定員 2 0 名) 19:00~19:45 JAZZHIPHOP	5:00~ 5:45 美ボディヨガ TANO

カテゴリー	レッスン名称	内容	
	アロマストレッチ	アロマの香りを楽しみながら、身体と心の緊張を和らげるストレッチのクラスです。	
ストレッチ・リラックス	カラダリセット	ストレッチポールの上に仰向けになり、身体の緊張をほぐし、姿勢を整えます。	
AF099 - 9 9 9 9 A	バランス改善ストレッチ	普段の姿勢の乱れを引き起こす部分をほぐし、ストレッチをすることで快適な身体づくりを目指します。	
	ダンスストレッチ	身体をしなやかに動かすための、ダンスの準備運動としても使われる、動きながら筋肉を伸ばすストレッチを取り入れたクラスです。	
	リラックスヨガ	座って行うポーズを中心に構成し、身体と心のバランスの整え、リラックスに導くクラスです。	
3 <i>1</i> i	ベーシックヨガ	基本的な呼吸法と、シンプルなポーズを中心に行うヨガです。ゆったりとした動作で全身を動かしていきます。	
3//	アクティブフローヨガ	太陽礼拝を軸に深い呼吸に合わせながら流れるように身体を動かし、立位のポーズでダイナミックに動くクラスです。	
	美ボディヨガ	キレイな姿勢を意識しながら筋肉を刺激するポーズを中心に構成されたクラスです。 疲れにくいカラダを手に入れたい方にもおススメです。	
ピラティス	ピラティス	ピラティスの動きをひとつひとつ確認しながら行うクラスです。しなやかな身体の動きを目指します。	
	カラダシェイプ	ダンベルやチューブなどのツールと自重を用いて、全身のシェイプアップ&筋力アップを目指すクラスです。	
ボディメイク (脂肪燃焼&筋力向上)	エアロビクス&ストレッチ	エアロビクスの基本の動きを組み合わせて楽しむクラスです。	
	ダンスdeシェイプ	有酸素運動と筋カトレーニングを交互に取り入れ、脂肪燃焼を目指し、楽しく運動するクラスです。	
コンディショニング	カラダスッキリ	ストレッチポールで全身の筋膜リリースを行い、身体のくせやねじれを整え、体幹(コア)の強化によりきれいな姿勢を目指すクラスです。	
327123-27	気功太極拳	ゆっくりとした動きと深い呼吸で行う、どなたでもご参加いただける太極拳のクラスです。	
	バレエ基礎	バレエのバーレッスンを中心として、基本の動きを通してバレエの振付けを楽しむクラスです。	
	バレエ初級	バレエを始めたい方向けの基本のポジションや、無理のない身体の使い方を学ぶクラスです。	
	バレエ中級	バレエの基本の動きをベースとして、更なるレベルアップを目指すクラスです。	
	アンチエイジ・サルサ	ストレッチやアイソレーションなど基礎トレーニングを行い、サルサの簡単なステップで気持ちよく動くクラスです。	
	サルサ初級	サルサダンスの基礎を身につけ、振付けを楽しむクラスです。	
	アンチエイジ・ラテン	ストレッチやアイソレーションなどの基礎トレーニングに加え、女性らしい骨盤の動作を取り入れ、ラテンのステップで気持ち良く汗を流します。	
ダンス	ラテンダンス初級	ラテンダンスの基礎を身につけ、振付けを楽しむクラスです。	
722	HIPHOPダンス	HIPHOPの音楽に合わせて、基本のステップを習得し、振付けを楽しむクラスです。	
	HIPHOP入門	ヒップホップのステップを練習しながらダンスの基本的な音のとり方の習得を目指します。	
	フリースタイルダンス	JAZZやHIPHOPなど様々なダンスミュージックにあわせて、振付けを楽しむクラスです。	
	JAZZHIPHOP	JAZZダンススタイルとHIPHOPスタイルをミックスさせて振り付けを楽しむクラスです。	
	ジャズダンス	ジャズダンスの基礎を身につけ、様々な音楽に合わせて振付けを楽しむクラスです。	
	KPOPダンス	KPOPの音楽に合わせて、基本のステップを習得し、振付けを楽しむクラスです。	
	コンテンポラリーダンス	自由に身体を開放させて踊るコンテンポラリーダンスを基礎から身につけ、振付けを楽しむクラスです。	