

2025年10月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土
10:30~11:15 エアロピクス初級 天野光雄 11:30~12:15 フリースタイルダンス 天野光雄 12:30~13:15 リトモス 角田かおり 13:30~14:15 ファンクショナルボディ コンディショニング 山本哲矢 14:30~15:15 ヨガ&ピラティス 山本哲矢 18:00~19:00 ヒップホップクラス (応用編) MAIKA 19:15~20:00 リトモス Naomi 20:15~21:00 フリースタイルダンス 松崎万衣香	9:45~10:30 ワンポイントヨガ 中本必勝 10:45~11:30 STEP中級 中本必勝 11:45~12:30 ヤムナボディローリング Ritsuko ※特別レッスン「ヤムナ」 開催日は休講となります。 13:15~14:00 骨盤エクササイズ Naomi 14:30~15:15 ボルドブラ 栗津裕行 15:30~16:15 エアロピクス中級 栗津裕行 16:30~17:30 キッズバレエ 【3歳~小学生】 辻史織 19:15~20:00 ZUMBA® 石上文絵 20:15~21:00 ベーシックヨガ 石上文絵	10:00~10:45 フラダンス Chie 11:00~11:45 リラックスヨガ natsuko 12:15~13:00 ZUMBA® MOE 13:15~14:00 穏やかヨガ 麦谷奈穂 14:15~15:15 エアロピクス初級 (14:15~14:45) 美姿勢ストレッチ (14:45~15:15) REIKO ※15:30~16:15 ヤムナとヨガ Ritsuko ※第2水曜日のみ開催 16:30~17:20 キッズダンス 【キッズクラス】 吉田ケイ 17:30~18:30 キッズダンス 【ジュニアクラス】 吉田ケイ B 17:30~18:30 バレエ 【特別レッスン】 町多亮祐 19:00~19:45 エアロピクス中級 松本莉奈 20:00~20:45 STEP中級 松本莉奈	B 9:45~10:45 リトモス 【特別レッスン】 Naomi B 11:00~11:30 ワンポイント復習 【特別レッスン】 百々美幸 10:45~11:30 STEP初級 Chie 11:45~12:45 ベーシックヨガ 百々美幸 13:00~13:45 ボディリセット 城朱美 14:00~15:00 ZUMBA® 城朱美 B 15:15~16:15 ZUMBA® 【特別レッスン】 城朱美 16:30~17:20 キッズダンス 【キッズクラス】 Shiori 17:30~18:30 キッズダンス 【ジュニアクラス】 Shiori B 18:45~19:45 K-POP 【小学高学年~高校生】 Shiori 19:00~19:45 骨盤調整ワーク Ritsuko	10:00~10:45 ベリーダンス Firuze 11:00~12:00 股関節&体幹ワーク 川島千裕 12:15~13:00 リセットヨガ 川島千裕 14:10~14:55 ボルドブラ 城朱美 15:10~15:55 STEP初中級 城朱美 B 13:30~15:00 ヨガ 【特別レッスン】 中本必勝 ※2,4週目開催 B 14:25~15:25 フリースタイルダンス 【特別レッスン】 吉田ケイ ※1,3週目開催 15:30~16:15 ダイナミックヨガ 中本必勝 ※2,4週目開催 フリースタイルジャズ / REIKO 毎月 2 回 日曜日に開催	
各種お手続きは10日までにフロントへお申し付けください。					

- ：レギュラーレッスン
- ：特別レッスン
- ：キッズクラス
- ：月謝制クラス

「B」：Bスタジオ