

# 2025年4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	9:45~10:30 ワンポイントヨガ 中本必勝	10:00~10:45 フラダンス Chie	<b>B</b> 10:30~11:30 ヨガ&ピラティス 【特別レッスン】 百々美幸	10:00~10:45 ベリーダンス Firuze	8:30~9:30 腸活ヨガ【特別レッスン】 Maki
11:30~12:15 フリースタイルダンス 天野光雄	10:45~11:30 STEP中級 中本必勝	11:00~11:45 リラックスヨガ natsuko	10:45~11:30 STEP初級 Chie	11:00~12:00 股関節&体幹ワーク 川島千裕	10:00~10:45 リラックスヨガ 石上文絵
12:30~13:15 リトモス 角田がおり	12:00~12:30 バレエ 町多理咲子	12:15~13:00 ZUMBA® MOE	11:45~12:45 ベーシックヨガ 百々美幸	12:15~13:00 リセットヨガ 川島千裕	<b>B</b> 11:00~11:45 1,3,5週目/ヨガ 2,4週目/ZUMBA® 石上文絵
13:30~14:15 1,3,5週目/ポルドブラ 2,4週目/ダンスmixボクシング ネオ	13:15~14:00 骨盤エクササイズ Naomi	13:15~14:00 代謝アップヨガ 麦谷奈穂	13:00~13:45 ボディリセット 城朱美	14:10~14:55 ポルドブラ 城朱美	11:10~12:10 ラテン REIKO
14:30~15:15 ヨガ&ピラティス 山本哲矢	14:30~15:15 ポルドブラ 粟津裕行	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	14:00~15:00 ZUMBA® 城朱美	15:10~15:55 STEP初中級 城朱美	12:25~13:10 ピラティス REIKO
	15:30~16:15 エアロピクス中級 粟津裕行	15:30~16:00 ヤムナボディローリング Ritsuko	<b>B</b> 15:15~16:15 ZUMBA® 【特別レッスン】 城朱美		13:30~14:15 リトモス 吉田ケイ
	16:30~17:30 キッズバレエ 【3歳~小学生】 辻史織	16:30~17:20 キッズダンス 【キッズクラス】 吉田ケイ	16:30~17:20 キッズダンス 【キッズクラス】 Shiori		<b>B</b> 13:30~15:00 ヨガ 【特別レッスン】 中本必勝 ※2,4週目開催
		17:30~18:30 キッズダンス 【ジュニアクラス】 吉田ケイ	17:30~18:30 キッズダンス 【ジュニアクラス】 Shiori		<b>B</b> 14:30~16:00 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
		<b>B</b> 17:30~18:30 バレエ 【特別レッスン】 町多亮祐	<b>B</b> 18:45~19:45 K-POP 【小学高学年~高校生】 Shiori		15:30~16:15 ダイナミックヨガ 中本必勝
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	19:15~20:00 ZUMBA® 石上文絵	19:00~19:45 エアロピクス中級 松本莉奈	19:00~19:45 骨盤調整ワーク Ritsuko		
20:15~21:00 フリースタイルダンス 松崎万衣香	20:15~21:00 ベーシックヨガ 石上文絵	20:00~20:45 STEP中級 松本莉奈			

- : 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

studio  
THIRD SPACE

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。