

火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY	
スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
定員30名	定員21名	定員30名	定員21名	定員30名	定員21名	定員30名	定員21名	定員30名	定員21名	定員30名	定員21名
	9:15～10:00 ストリートダンス	9:15～10:00 MEGADANZ	9:30～10:15 ヨガ【静】			9:15～10:00 UBOUND					
10:20～11:05 ZUMBA	10:20～11:05 バレエタンサース ストレッチ	10:15～11:00 UBOUND	10:30～11:15 パワーヨガ	10:15～11:00 ZUMBA	10:15～11:00 ヨガ【流】	10:15～11:00 MEGADANZ	10:25～11:10 ベリーダンス		10:15～11:00 ヨガ【流】	10:30～11:15 BODY BALANCE	10:30～11:15 K-POP
11:25～12:10 POWER	11:20～12:05 バレエ入門 【定員16名】	11:15～12:00 ソシアルダンス 【定員20名】	11:30～12:15 ステップアップ ピラティス	11:15～12:00 あめのりメソッド B to B	11:15～12:00 リラックスヨガ	11:15～12:00 バレエ 【定員21名】	11:30～12:15 美Body		11:15～12:00 リラックスヨガ	11:30～12:15 BODYJAM	11:30～12:00 スタートピラティス
12:30～13:15 ステップビート	12:20～13:05 LESMILLS DANCE	12:15～13:00 ジャズダンス	12:30～13:00 転倒予防/トータルシェイプ	12:15～13:00 BODY BALANCE	12:25～13:10 太極拳24		12:30～13:15 プロピラティス	12:00～12:45 HOUSEダンス	12:20～12:50 トータルシェイプ	12:30～13:15 プロピラティス	12:20～13:05 MEGADANZ
13:30～14:15 美Body		13:15～14:00 K-POP	13:15～13:45 姿勢改善	13:15～14:00 ZUMBA	13:25～14:10 ベーシックピラティス	13:30～14:15 ZUMBA	13:30～14:15 BITSベーシック	13:00～13:45 BODY COMBAT	13:30～14:15 ベーシック ピラティス	13:30～14:15 ZUMBA	13:25～14:10 FIGHTDO
14:35～15:20 バレエ 【定員21名】	14:35～15:20 ヨガ【流】	14:15～15:00 あめのりメソッド B to B	14:15～15:00 nani Aloha	14:15～15:00 カーディオビート	14:25～14:55 トータルシェイプ	14:30～15:15 ソシアルダンス入門 【定員20名】	14:30～15:00 ストレッチボールR/T	14:00～14:45 POWER	14:30～15:15 ステップアップ ピラティス	14:30～15:15 UBOUND	14:40～15:25 ホディフロー
	15:35～16:20 スタイルアップヨガ	15:20～16:05 バレエ 【定員21名】	15:15～16:00 ヨガ【静】	15:15～16:00 ヨガ【静】	15:10～15:40 ストレッチ		15:00～15:45 UBOUND	15:00～15:45 UBOUND	15:40～16:25 ヨガ【静】	15:30～16:15 BODY COMBAT	15:40～16:25 ストリート ダンス入門
18:20～19:05 TOPRIDE	18:30～19:15 リラックスヨガ	18:30～19:00 TOPRIDE	18:30～19:15 BODY JAM	18:20～19:05 UBOUND VR【定員20名】		18:20～19:05 TOPRIDE VR【定員10名】		16:00～16:45 MEGADANZ	16:40～17:25 バレエ 【定員16名】	16:35～17:20 バレエ 【定員21名】	16:40～17:25 ジャズダンス入門
19:20～20:05 BODY PUMP	19:30～20:15 パワーヨガ	19:20～20:05 X55	19:30～20:15 LESMILLS DANCE	19:20～20:00 ステップベーシック	19:25～20:10 パワーヨガ	19:20～20:05 POWER	19:30～20:15 BODY BALANCE	17:00～17:45 ストリート ダンス			17:45～18:30 TOPRIDE
20:20～21:05 BODY COMBAT		20:20～21:05 UBOUND	20:30～21:15 ベーシックピラティス	20:15～21:00 カーディオビート	20:25～21:10 ヨガ【静】	20:20～21:05 FIGHT DO	20:30～21:15 ストリートダンス	18:00～18:45 ZUMBA			
21:25～21:55 TOPRIDE VR【定員10名】		21:25～21:55 TOPRIDE VR【定員10名】		21:20～21:50 FIGHTDO VR【定員20名】		21:20～21:50 MEGADANZ VR【定員20名】					