

# Lesson Schedule 2026年4月

	(月)		(火)		(水)		(金)		(土)		(日)		
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	
9:30												POPピラティス30 9:30-10:00 Ellie	
10:00	PRIMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子	エアロピクス60 ~イージークラス~ 10:00-11:00 矢野理恵子 ※有料レッスン	ベリーダンス60 10:00-11:00 ILAYDA	マインドフルネスヨガ60 9:45-10:45 多田文絵	PRIMEヨガ60 10:00-11:00 FUKI	ZUMBA60 10:00-11:00 Ayano	モーニングエアロ60 10:00-11:00 矢野理恵子	骨盤調整ストレッチ60 10:00-11:00 鈴木真由美	PRIMEヨガ60 10:00-11:00 大澤真希	美ユーター BodyWave60 10:00-11:00 吉田瑠樹		ZUMBA60 10:20-11:20 Ellie	PRIMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香
10:30													
11:00													
11:30	ピラティス60 11:20-12:20 Mayumi	はじめて日舞60 11:20-12:20 若柳 吉龍波	※跳ね美入門45 11:35-12:20 Keina	ジャイロキネシス60 11:10-12:10 鈴木真由美	Shall We Dance 入門60 11:15-12:15 Tsujihana	アシュタンガヨガ75 11:15-12:30 FUKI ※有料レッスン	Group Active45 11:15-12:00 Yasu	筋膜リリース45 11:15-12:00 鈴木真由美	ZUMBA60 11:30-12:30 吉田瑠樹	バレエ60 11:30-12:30 堀内 恵		コアヨガ60 11:40-12:40 多田文絵	
12:00													
12:30													
13:00	カラダスキャン セルフマッサージ45 12:35-13:20 Mayumi	はじめてエアロ60 12:40-13:40 柴原瑛司	Group Fight45 12:35-13:20 Keina	バレエ入門基礎45 12:30-13:15 山田琴音	Shall We Dance 60 12:30-13:30 Tsujihana	ピラティス60 (FRP) 12:45-13:45 satomi	※跳ね美入門45 12:30-13:15 Kazuna NEW	ZUMBA60 12:25-13:25 corin	Group Centergy60 12:45-13:45 Kazuna NEW	シアタージャズ60 12:45-13:45 堀内 恵		Group Power60 13:00-14:00 Shohei NEW	調整&スキルアップヨガ60 13:00-14:00 竹内典子
13:30													
14:00													
14:30	エアロピギナー60 14:00-15:00 Anna	バレエ入門基礎60 14:00-15:00 松田空	Group Groove60 13:40-14:40 Takumi	バレエ初中級60 13:25-14:25 山田琴音	フラダンス60 14:00-15:00 Saki	コンビネーションエアロ60 14:00-15:00 Ayana	オリジナルエアロ60 13:30-14:30 山川美紀	Group Centergy60 13:30-14:30 Kazuna NEW	HIP HOP60 14:10-15:10 YO-CO.	Group Power60 14:10-15:10 Genki NEW		Group Fight60 14:20-15:20 Shohei NEW	
15:00													
15:30	フラダンス60 15:15-16:15 Keiko	バレエ初中級60 15:10-16:10 松田空	ボールストレッチ30 15:00-15:30 Takumi										
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵	Group Blast60 19:00-20:00 Genki	Group Centergy60 19:00-20:00 Toshiko	エアロピギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司	エアロダンス60 19:00-20:00 MASA	Street Dance60 19:00-20:00 かりか							
20:00													
20:30	マーシャルファイト60 20:20-21:20 MASA		トレーニング45 20:15-21:00 Yasu										
21:00		PRIMEヨガ60 20:40-21:40 多田文絵			パワーヨガ60 20:20-21:20 MASA	Group Groove60 20:20-21:45 Takumi							
21:30	コンディショニング30 21:35-22:05 スタッフ NEW		ボールストレッチ45 21:20-22:05 Kazuna or Toshiko										
22:00													
22:30													
23:00													
23:30													

※...跳ね美は定員20名  
レッスン開始30分前からフロントにて受付開始

~4月イベント~

4/21~4/29  
10周年記念入会キャンペーン  
(早得割り 4/6~4/12)

4/1~4/29  
10周年感謝の恩返し ポイント配付  
(アプリにて配付1人1回)

4/1~4/29  
10周年の【ありがとう】を伝えよう!

4/18 (土) 15:30~  
10周年だよ! 超ビンゴ大会

4/1~4/29  
会員同伴限定 ビジター半額

4/29 (水) 18:00~19:00  
Aスタジオ 昭ダンス

※詳しくは館内POPをご覧ください。