

本日の教室 火曜日

大人向け

	開始	時間	場所	教室名	都度参加・1回
1	9:10	15	第1スタジオ	お腹シェイプ	無料
2	9:30	15	第1スタジオ	ストレッチポールエクササイズ	無料
3	10:00	60	第1スタジオ	カラダすっきり！からだバー	710円
4	11:15	45	第1スタジオ	かんたんステップ	610円
5	12:10	20	第1スタジオ	筋膜ストレッチ	無料
6	12:40	30	第1スタジオ	キックシェイプ	無料
7	13:20	60	第1スタジオ	代謝を上げてきれいになる昼ヨガ	710円
8	14:30	45	第1スタジオ	体を捻って整えるTwis-Tone	610円
9	18:00	45	第2スタジオ	コンディショニングエクササイズ	610円
10	19:00	45	第1スタジオ	ピラティス	610円
11	19:00	45	第2スタジオ	HIIT(ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)	610円
12	20:00	45	第1スタジオ	パワーラッシュ	610円
13	21:00	30	第1スタジオ	ヒーリングストレッチ	無料

子ども・親子向け

	開始	時間	場所	教室名	お試し体験・1回
1	15:30	60	第1スタジオ	キッズかけっこ教室(年少~年長)	1,320円
2	15:30	60	第2スタジオ	みんなで作る運動あそび (年中~小学1年生)	1,320円
3	16:30	60	第2スタジオ	みんなで作る運動あそび (小学1~3年生)	1,320円
4	16:45	60	第1スタジオ	DANCE GOOON! (年少~小学3年生と保護者)	1,320円
5	17:45	60	第1スタジオ	ダンスでぐんぐん成長する DANCE GOON!アドバンス (小学1~6年生)	1,320円

プール

	開始	時間	教室名	お試し体験・1回
1	15:30	60	キッズスイミングⅠ(3歳~小学1年生)	1,320円
2	16:30	60	ジュニアスイミングⅠ(年中以上)	1,320円
3	17:30	60	ジュニアスイミングⅡ(年中以上)	1,320円

本日の教室 水曜日

大人向け

	開始	時間	場所	教室名	都度参加・1回
1	10:00	60	第1スタジオ	朝ヨガ	710円
2	11:10	60	第1スタジオ	初級太極拳(24式)	710円
3	12:20	60	第1スタジオ	中級太極拳(32式)	710円
4	13:30	45	第1スタジオ	はじめてバレエストレッチ	610円
5	14:20	90	第1スタジオ	バレエ基礎	2,040円
6	19:00	45	第1スタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	610円
7	19:00	90	第2スタジオ	ランニングクラブ	1,380円
8	20:00	45	第1スタジオ	ストリートダンス入門	610円

子ども・親子向け

	開始	時間	場所	教室名	お試し体験・1回
1	9:30	45	第2スタジオ	よちよち運動あそび&ママリフレッシュ	1,120円
2	10:30	45	第2スタジオ	ママヨガ	1,120円
3	15:30	60	第1スタジオ	ジュニアストリートダンス I 入門クラス	1,320円
4	15:30	60	第2スタジオ	みんなでつくる運動あそび (年中～小学1年生)	1,320円
5	16:30	60	第1スタジオ	ジュニアストリートダンス II 初中級クラス	1,320円
6	16:30	60	第2スタジオ	みんなでつくる運動あそび (小学1年生～3年生)	1,320円

プール

	開始	時間	教室名	お試し体験・1回
1	9:30	20	アクアウオーク	無料
2	10:00	60	<おとなの水泳教室> 4泳法のスキルアップクラス～効率の良い泳ぎを求めて!	1,530円
3	11:00	60	<おとなの水泳教室> 個人メドレーのスピードアップクラス～4泳法を強化!	1,530円
4	13:00	60	<おとなの水泳教室> ビギナークロール	1,530円
5	14:00	60	<おとなの水泳教室> 初級4泳法	1,530円

本日の教室 木曜日

大人向け

	開始	時間	場所	教室名	都度参加・1回
1	9:30	20	第1スタジオ	かんたんリズム体操	無料
2	10:00	60	第1スタジオ	ボディメイク最強メソッド バレトン	710円
3	11:15	60	第1スタジオ	はじめて太極拳	710円
4	12:30	60	第1スタジオ	Workout Yoga~トータルワークアウト~	710円
5	13:45	60	第1スタジオ	美トレ~ボディメンテナンス~	710円
6	19:15	45	第1スタジオ	からだスッキリ! からだバー	610円
7	20:10	45	第1スタジオ	かんたんステップ	610円
8	21:05	20	第1スタジオ	全身シェイプ	無料

子ども・親子向け

	開始	時間	場所	教室名	お試し体験・1回
1	9:30	60	第2スタジオ	親子で楽しむ運動あそび	1,320円
2	11:15	60	第2スタジオ	ココロとカラダをリフレッシュ 産後エクササイズwithベビー	1,320円
3	15:00	60	第1スタジオ	キッズバレエⅠ(4歳~年中)	1,320円
4	15:00	60	第2スタジオ	鉄棒教室(前まわり・逆あがり)	1,320円
5	16:00	60	第1スタジオ	キッズバレエⅡ(年長・小学1年生)	1,320円
6	16:00	60	第2スタジオ	英語でリズムダンス	1,530円
7	17:00	60	第1スタジオ	ジュニアバレエⅠ(小学2・3年生)	1,320円
8	17:00	60	第2スタジオ	遊んで楽しむ&ロボットプログラミング	登録制
9	18:00	60	第1スタジオ	ジュニアバレエⅡ(小学4~6年生)	1,320円

本日の教室 金曜日

大人向け

	開始	時間	場所	教室名	都度参加・1回
1	9:10	15	第1スタジオ	下半身シェイプ	無料
2	9:30	15	第1スタジオ	お腹シェイプ	無料
3	10:00	60	第1スタジオ	椅子を使った健康体操 チェアエクササイズ	710円
4	11:00	45	第1スタジオ	女性のための初めての筋トレ	610円
5	12:10	75	第1スタジオ	はじめてでも出来るリラックスヨガ	1,120円
6	13:35	45	第1スタジオ	リズム体操	610円
7	14:30	45	第1スタジオ	アロマストレッチ	610円
8	19:00	90	第2スタジオ	ランニングクラブ	1,380円
9	19:05	45	第1スタジオ	はじめてジャズダンス	610円
10	19:55	60	第1スタジオ	初級ジャズダンス	710円

子ども・親子向け

	開始	時間	場所	教室名	お試し体験・1回
1	9:30	60	第2スタジオ	親子で楽しむ運動あそび	1,320円
2	15:00	60	第2スタジオ	鉄棒教室(前まわり・逆あがり)	1,320円
3	15:30	60	第1スタジオ	キッズチアダンス(年中・年長)	1,320円
4	16:00	60	第2スタジオ	英語でリズムダンス	1,530円
5	16:30	60	第1スタジオ	ジュニアチアダンス(小学1~6年生)	1,320円
6	17:00	60	第2スタジオ	遊んで楽しむ&ロボットプログラミング	登録制
7	17:45	60	第2スタジオ	ジュニアジャズダンス (小学1年生~中学3年生)	1,320円

本日の教室 土曜日

大人向け

	開始	時間	場所	教室名	都度参加・1回
1	12:30	45	第1スタジオ	HULA HULA(フラダンス入門)	610円
2	13:30	75	第1スタジオ	生命力をよみがえらせるハタヨガ	1,120円
3	19:15	30	第1スタジオ	全身シェイプ	無料
4	20:00	30	第1スタジオ	アクティブストレッチ	無料

子ども・親子向け

	開始	時間	場所	教室名	お試し体験・1回
1	9:00	60	第1スタジオ	幼児体育プログラムⅠ(年少)	1,320円
2	10:00	60	第1スタジオ	幼児体育プログラムⅡ(年中)	1,320円
3	11:00	60	第1スタジオ	幼児体育プログラムⅢ(年長)	1,320円
4	15:00	60	第1スタジオ	キッズトランポリンプログラムⅠ(年少~年長)	1,320円
5	16:00	60	第1スタジオ	キッズトランポリンプログラムⅡ(年少~年長)	1,320円
6	17:00	60	第1スタジオ	ジュニアトランポリンプログラム(小学1~3年生)	1,320円
7	18:00	60	第1スタジオ	トランポリンを活用した コーディネーション運動(小学4~6年生)	1,320円

プール

	開始	時間	教室名	お試し体験・1回
1	10:00	60	キッズスイミングⅠ(3歳~小学1年生)	1,320円
2	11:00	60	ジュニアスイミングⅠ(年中以上)	1,320円
3	12:00	60	ジュニアスイミングⅡ(年中以上)	1,320円
4	16:00	60	<おとなの水泳教室> 初級クロール・背泳ぎ	1,530円
5	17:00	60	<おとなの水泳教室> 4泳法改善	1,530円

本日の教室 日曜日

大人向け

	開始	時間	場所	教室名	都度参加・1回
1	15:00	45	第1スタジオ	パワーラッシュ	610円
2	16:00	45	第1スタジオ	ファイティングラッシュ	610円
3	17:00	75	第1スタジオ	はじめてでも出来るリラククスヨガ	1,120円
4	18:30	45	第1スタジオ	よい香りの中でストレッチ アロマヒーリング	610円

子ども・親子向け

	開始	時間	場所	教室名	お試し体験・1回
1	10:00	60	第1スタジオ	キッズかけっこ上達教室(年少~年長)	1,320円
2	11:00	60	第1スタジオ	ジュニアかけっこ上達教室 (小学1~6年生)	1,320円

プール

	開始	時間	教室名	お試し体験・1回
1	12:00	60	キッズスイミングⅠ(3歳~小学1年生)	1,320円
2	13:00	60	ジュニアスイミングⅠ(年中以上)	1,320円
3	14:00	60	ジュニアスイミングⅡ(年中以上)	1,320円
4	17:00	60	<おとなの水泳教室> クロール	1,530円
5	18:00	60	<おとなの水泳教室> 4泳法	1,530円

本日の教室 月曜日

大人向け

	開始	時間	場所	教室名	都度参加・1回
1	9:10	15	第1スタジオ	上半身シェイプ	無料
2	9:30	15	第1スタジオ	かんたんストレッチ	無料
3	10:00	60	第1スタジオ	いきいきワクワク体操	710円
4	11:15	30	第1スタジオ	アクティブストレッチ	無料
5	11:50	45	第1スタジオ	パワーラッシュ	610円
6	12:45	30	第1スタジオ	スリムボクシング	無料
7	13:30	60	第1スタジオ	リラックスヨガ	710円
8	14:40	45	第1スタジオ	かんたんエアロ	610円
9	18:00	45	第2スタジオ	インナーマッスルを使った美姿勢体操	610円
10	19:00	45	第1スタジオ	はじめてバレエ ~ストレッチ&コンディショニング~	610円
11	19:00	45	第2スタジオ	自律神経を整える呼吸ヨガ	610円
12	19:55	60	第1スタジオ	初級バレエ	710円

子ども・親子向け

	開始	時間	場所	教室名	お試し体験・1回
1	16:45	60	第1スタジオ	ダンスでぐんぐん成長する DANCE GOOON! (年長~小学6年生)	1,320円

プール

	開始	時間	教室名	お試し体験・1回
1	10:00	60	<おとなの水泳教室> 楽に泳ぐクロール・背泳ぎ(中上級者向け)	1,530円
2	11:00	60	<おとなの水泳教室> 効率よく泳ぐ平泳ぎ・バタフライ(中上級者向け)	1,530円
3	13:00	60	<おとなの水泳教室> クロール(初中級者向け)	1,530円
4	14:00	60	<おとなの水泳教室> 4泳法(初中級者向け)	1,530円
5	19:00	60	<おとなの水泳教室> クロール(初中級者向け)	1,530円
6	20:00	60	<おとなの水泳教室> 4泳法(初中級者向け)	1,530円