

11日～15日のスタジオスケジュール								
11日(特別営業)		13日(特別営業)		14日		15日		
曜日	水	金		土		日		曜日
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	エアロ			J-POPダンス				10:30
11:00		エアロ&筋コン						11:00
11:15	ザ・コア			11:15～ ザ・コア				11:15
11:30						ステップ		11:30
12:00						12:05～ ザ・コア		12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00		休講(20日～開講) 健康太極拳(75) 西島						14:00
14:30								14:30
15:00		ザ・コア&ストレッチ		ストレッチ& リラクゼーション		ザ・コア& ストレッチ		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	17:40～18:15 ズンバ					※5/11(水)～5/15(日)は 19:00までの営業になります。 ※5/12(木)は定休日です		18:00
18:30	18:20～18:50 ザ・コア							18:30
19:00		休講(18日～開催) パワーヨガ 木下 (60)						19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00		休講(20日～開催) 大人のバレエ (75)(90) 【高校生～】 レイダンス講師						21:00
21:30								21:30
曜日	水	金		土		日・祝日		曜日
				無料プログラム		有料スクール		

5月16日からスタジオプログラム

5月16日からスタジオプログラム								
曜日	月	火	水	曜日	金	土	日	曜日
9:30				9:30				9:30
10:00	大人のバレエ (60) 千田	ピラティス(60) JIN	25日 エクササイズ フラ	10:00	中高年からの健康づくり (75) 星原	21日 パワーヨガ 角田 (60)	9:45~ 子供のバレエ (90) 【小・中学生合同】レイダンス講師	10:00
10:30			18日 エアロ	10:30				10:15
11:00	23日 16-30日			10:45				11:00
11:15	11:35まで 簡単エアロ		25日 エアロ	11:15			28日 ズンバ	11:15
11:30	11:45~ 23日 ズンバ	16-30日 ステップ	18日 癒しのヨガ	11:30	20日 エアロ&筋コン	27日 ステップ	21日 パンプ&シェイプ	11:30
12:00	12:10~ 16-30日 ザ・コア	11:15 はじめよう フィットネス(70) 伊藤	25日 ザ・コア	12:00				12:00
12:30				12:30				12:30
13:00				13:00				13:00
13:30	第1-3 ボディーデザイン フロアバレエ(70)	はじめよう フィットネス(70) 伊藤	6-13-20日 ママ&ベビー・キッズバレエ(60)	13:30	健康太極拳(75) 西島			13:30
14:00				14:00				14:00
14:30				14:30				14:30
15:00		24日 ザ・コア&ストレッチ	17-31日 癒しのヨガ	15:00	ザ・コア&ストレッチ	ストレッチ&リラクゼーション	ザ・コア&ストレッチ	15:00
15:30				15:30				15:30
16:00	子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】レイダンス講師			16:00	子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】レイダンス講師	子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】レイダンス講師		16:00
16:30				16:30				16:30
17:00	子供のバレエ(75) 【小学1~3年】レイダンス講師		25日 17:40~ J-POP ダンス	17:00	(90) 子供のバレエ 【小・中学生合同】レイダンス講師	子供のバレエ(90) 【小・中学生合同】レイダンス講師		17:00
17:30			17:40~18:15 18日 ズンバ	17:30				17:30
18:00	子供のバレエ コンクールクラス(30) 【小学1~3年】	子供のバレエ(90) 【小学4年生~中学生】レイダンス講師	18:20~18:50 ザ・コア	18:00				18:00
18:30				18:30	コンテンポラリーダンス	子供のバレエ コンクールクラス(45) 【小学4~6年】		18:30
19:00	19:00~19:20 ショートエアロ(20)		江津湖 ナイトウォーク&ジョグ	19:00		19:20~ 27日 ズンバ(40分)	■営業時間 平日/9:30~22:00 土日祝/9:30~19:00 ■店舗休業日 毎週木曜日	19:00
19:30	19:30~20:00 コア		パワーヨガ 木下 (60)	19:20		20:05(20分) ザ・コア		19:30
20:00		20:00~21:15 大人のバレエ(75) 【高校生~】レイダンス講師		20:00				20:00
20:30	ピラティス(60) JIN			20:30	大人のバレエ (75)(90) 【高校生~】レイダンス講師			20:30
21:00				21:00				21:00
21:30				21:30				21:30

無料レッスン
有料レッスン

🔥 ストレッチ&リラクゼーション	マイペースで無理なく身体をストレッチすることで、心からリラックスし、心地よい眠りに誘います。
🔥 ザ・コア	ストレッチポールやバランスボールを使い、身体の奥深くに眠っている深層筋を刺激することで内面から美しく。
🔥 エクササイズフラ	フラダンスの優雅でしなやかな動きで、バランスよくボディーメイクしましょう！
🔥 江津湖ウォーク/ナイトウォーク&ジョグ	自然豊かな江津湖を、スタッフと一緒に楽しくウォーク&ジョグしましょう♪※雨天時は中止です。
🔥 簡単エアロ	基本動作が中心の初心者向けのエアロビクスなので始めての方も無理なく参加できます。
🔥 エアロ	少しテンポの早いエアロビクスです。しっかり脂肪燃焼しましょう！
🔥 簡単ステップ	初心者向けのステップ台を使ったエクササイズです。簡単な動きですので無理なく参加できます。
🔥 ステップ	基本のステップから少しだけステップアップしたクラスです。
🔥 エアロ&筋コン	エアロビクス&筋肉のコンディショニングを行うレッスンです。
🔥 STダンス(ストリートダンス)	音楽に合わせ、独特のリズムで踊ります。基本の動きから楽しむ、初級~中級のクラスです。
🔥 パンプ&シェイプ	パンチやキックなどの動きが入った脂肪燃焼&筋トレ系エクササイズです。