

工事期間中 タイムテーブル

10月1日

10月2日

10月3日

木曜日		金曜日	土曜日
Aスタジオ		Aスタジオ	Aスタジオ
9:20			9:20
9:30	9:20～9:50/【30分】 ダンスティストエアロ/春菜	9:20～9:50/【30分】 背骨コンディショニング/aiko	9:30
10	定員:37名	定員:37名	10
10:00	10:00～10:40/【40分】 レギュラーステップ 春菜	10:00～10:45/【45分】 aiko	10:20～11:00 レギュラーエアロ 古橋
30	定員:37名	定員:37名	30
11	10:50～11:30/【40分】 マットピラティス 二三枝	10:55～11:25/【30分】 かんたんエアロ/唯夏子	11:15～12:00 リトモス 古橋
30	定員:37名	定員:50名	30
12	11:40～12:20/【40分】 戸塚雅操体ヨガ 三倉	11:35～12:15/【40分】 ヨガ/唯夏子	12:20～13:05 流行(りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI
30	定員:37名	定員:37名	30
13	12:30～13:00/【30分】 かんたんエアロ/村松	12:30～13:15/【45分】 背骨コンディショニング 三浦	13:20～14:05 背骨コンディショニング 唯夏子
30	定員:50名	定員:37名	定員:50名
14	13:10～13:40/【30分】 かんたんステップ/村松	13:30～14:10/【40分】 マットピラティス 真希	14:30～17:30 空手 ジュニア スクール
30	定員:37名	定員:37名	30
15	13:50～14:30/【40分】 ZUMBA SAYU	14:20～15:05/【45分】 アイドルダンス yuipan	
30	定員:50名	定員:50名	
16	14:40～15:10/【30分】 太極拳/藤本	15:20～15:50/【30分】 伊東	
30	定員:50名	定員:37名	
17	15:30～18:30 ジュニア スポーツ スクール		
18		18:15～18:55/【40分】 UBOUND 新保	
30		定員:37名	
19	18:40～19:10/【30分】 リトモス/茜	19:15～19:55/【40分】 ZUMBA 新保	
30	定員:37名	定員:50名	
20	19:20～20:05/【45分】 ダンスエアロ(中上級) 茜	20:10～20:40/【30分】 背骨コンディショニング/新保	
30	定員:37名	定員:37名	
21	20:15～20:45/【30分】 脂肪燃焼エアロ/唯夏子		
30	定員:50名		
22	20:55～21:25/【30分】 ストレッチボール/唯夏子		
30	定員:37名		
22			

工事期間中 タイムテーブル

10月5日

10月6日

10月7日

10月8日

10月9日

10月10日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
9:20						
9:30						
10	9:20～10:00/【40分】 歩きのコンディショニング 大石 定員:37名	9:20～10:00/【40分】 ヨガ/伊藤ひろみ 定員:37名	9:20～10:05/【45分】 SALSATION(サルセーション) 奈実 定員:50名	9:20～10:00/【40分】 マットピラティス/二三枝 定員:37名	9:20～10:00/【40分】 かんたんエアロ&ストレッチ 唯夏子 定員:50名	
30						
11	10:10～10:40/【30分】 かんたんステップ/大石 定員:37名	10:10～10:40/【30分】 かんたんエアロ/伊藤ひろみ 定員:50名	10:15～10:55/【40分】 COREOROLOGY(コロロジー) 奈実 定員:50名	10:10～10:40/【30分】 太極舞/二三枝 定員:50名	10:10～10:55/【45分】 MEGADANCE aiko 定員:37名	10:00～12:05 ジュニア スポーツ スクール
30						
11	10:50～11:20/【30分】 かんたんトレーニング/田原 定員:37名	10:50～11:35/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 石黒 定員:37名		10:50～11:20/【30分】 ダンスティストエアロ/春菜 定員:37名		
30			11:05～11:45/【40分】 ジャズダンス(初級) 茜 定員:50名		11:05～11:35/【30分】 背骨コンディショニング/aiko 定員:37名	
12	11:30～12:00/【30分】 FIGHT DO 田原 定員:37名			11:30～12:10/【40分】 レギュラーステップ 春菜 定員:37名	11:45～12:15/【30分】 ボルドブラ/平井 定員:37名	
30		11:45～12:30/【45分】 姿勢改善ストレッチホール DEエクササイズ/石黒 定員:37名	11:55～12:35/【40分】 ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名			
13	12:10～12:50/【40分】 背骨コンディショニング 山口 定員:37名			12:20～12:50/【30分】 かんたんエアロ/村松 定員:50名	12:25～13:05/【40分】 オリジナルステップ(上級) 平井 定員:37名	12:20～13:05 流行(りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI 定員:50名
30		12:45～13:25/【40分】 バランスコーディネーション 梅原 定員:37名	12:45～13:25/【40分】 ユニバーサルヨガアース 小出 定員:37名			
14	13:00～13:45/【45分】 レギュラーステップ 市川明子 定員:37名			13:00～13:30/【30分】 かんたんステップ/村松 定員:37名		
30		13:40～14:20/【40分】 歩きのコンディショニング 大石 定員:37名	13:35～14:20/【45分】 SALSATION(サルセーション) 小出 定員:50名	13:40～14:20/【40分】 背骨コンディショニング 新保 定員:37名	13:20～14:05/【45分】 背骨コンディショニング 三浦 定員:37名	13:20～14:05 ヨガ 杉本 定員:37名
15	14:00～14:40/【40分】 芯(Shin)moveピラティス 市川 定員:37名		14:30～15:00/【30分】 かんたんステップ/伊藤ひろみ 定員:37名	14:30～15:10/【40分】 太極拳/藤本 定員:50名	14:20～15:05/【45分】 アイドルダンス yuipan 定員:50名	
30		14:45～16:00 ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー 【有料レッスン】				
16	14:50～15:35/【45分】 ZUMBA 久田 定員:50名		15:15～15:55/【40分】 ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ 定員:37名		15:20～15:50/【30分】 LIVE 伊東 定員:37名	14:30～17:30 空手 ジュニア スクール
17				15:30～18:30 ジュニア スポーツ スクール		
18	16:30～18:30 ジュニア バレエ スクール					
30		18:15～19:00/【45分】 マットピラティス 小林愛 定員:37名	18:20～19:00/【40分】 ヨガ/藤本 定員:37名		18:15～18:45/【30分】 背骨コンディショニング/新保 定員:37名	
19	18:50～19:20/【30分】 脂肪燃焼キック&パンチ/ aiko 定員:37名		19:10～19:40/【30分】	18:50～19:20/【30分】 かんたんトレーニング & ストレッチ /唯夏子 定員:37名	18:55～19:35/【40分】 ZUMBA 新保 定員:50名	
30		19:10～19:50/【40分】 オリジナルエアロ(上級) 平井 定員:37名	FIGHT DO 田原 定員:37名			
20	19:30～20:15/【45分】 MEGADANCE aiko 定員:37名	20:00～20:30/【30分】 UBOUND 平井 定員:37名	19:50～20:30/【40分】 レギュラーステップ 市川 定員:37名	19:30～20:10/【40分】 脂肪燃焼エアロ/唯夏子 定員:50名	19:45～20:25/【40分】 ヨガ/松下 定員:37名	
30				20:20～21:05/【45分】 アイドルダンス yuipan 定員:50名		
21	20:25～21:05/【40分】 背骨コンディショニング aiko 定員:37名	20:40～21:20/【40分】 ヨガ/唯夏子 定員:37名	20:40～21:20/【40分】 ヨガ/杉本 定員:37名		20:35～21:05/【30分】 ヨガ/松下 定員:37名	
30						
22						

工事期間中 タイムテーブル

10月12日

10月13日

10月14日

10月15日

10月16日

10月17日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:20 9:20～10:00/【40分】 マットピラティス 真希 定員:37名	9:20～10:05/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 石黒 定員:37名	9:20～10:05/【45分】 SALSATION(サルセッション) 奈実 定員:50名	9:20～9:50/【30分】 ダンステイストエアロ/春菜 定員:37名	9:20～9:50/【30分】 背骨コンディショニング/aiko 定員:37名	
10:10～10:50/【40分】 ストレッチ& ストレッチボール 川島 定員:37名	10:15～11:00/【45分】 姿勢改善ストレッチボール DEエクササイズ/石黒 定員:37名	10:15～10:55/【40分】 CORBOROGY(コロロジー) 奈実 定員:50名	10:00～10:40/【40分】 レギュラーステップ 春菜 定員:37名	10:00～10:45/【45分】 aiko 定員:37名	
11:00～11:30/【30分】 かんたんステップ/川島 定員:37名	11:10～11:40/【30分】 かんたんエアロ/伊藤ひろみ 定員:50名	11:05～11:45/【40分】 ユニバーサルヨガアース 小出 定員:37名	10:50～11:30/【40分】 マットピラティス 二三枝 定員:37名	10:55～11:25/【30分】 かんたんエアロ/唯夏子 定員:50名	10:00～12:05 ジュニア スポーツ スクール
11:40～12:20/【40分】 FIGHT DO 田原 定員:37名	11:50～12:30/【40分】 ヨガ/伊藤ひろみ 定員:37名	11:55～12:40/【45分】 SALSATION(サルセッション) 小出 定員:50名	11:40～12:10/【30分】 太極舞/二三枝 定員:50名	11:35～12:15/【40分】 ヨガ/唯夏子 定員:37名	
12:30～13:15/【45分】 背骨コンディショニング 山口 定員:37名	12:45～13:30/【45分】 レギュラーエアロ 市川明子 定員:37名	12:50～13:10/【20分】 かんたん身体づくり トレーニング/松本 定員:37名	12:20～13:05/【45分】 戸塚雅操体ヨーガ 三倉 定員:37名	12:25～13:05/【40分】 ボルドブラ/平井 定員:37名	12:20～13:05 流行(りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI 定員:50名
13:25～14:10/【45分】 レギュラーステップ 市川明子 定員:37名	13:40～14:20/【40分】 芯(Shin)moveピラティス 市川 定員:37名	13:20～14:00/【40分】 ボクシングエアロ 松本 定員:37名	13:20～14:05/【45分】 ZUMBA SAYU 定員:50名	13:20～14:05/【45分】 オリジナルステップ(上級) 平井 定員:37名	13:20～14:05 背骨コンディショニング 唯夏子 定員:37名
14:25～15:05/【40分】 芯(Shin)move ピラティス 市川 定員:37名	14:45～16:00 ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー 【有料レッスン】	14:15～14:45/【30分】 かんたんステップ/伊藤ひろみ 定員:37名	14:20～15:00/【40分】 背骨コンディショニング 新保 定員:37名	14:20～15:05/【45分】 アイドルダンス yuipan 定員:50名	
		15:00～15:40/【40分】 ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ 定員:37名		15:20～15:50/【30分】 伊東 定員:37名	14:30～17:30 空手 ジュニア スクール
16:30～18:30 ジュニア バレエ スクール			15:30～18:30 ジュニア スポーツ スクール		
	18:15～19:00/【45分】 マットピラティス 小林愛 定員:37名	18:20～19:00/【40分】 ヨガ/藤本 定員:37名	18:40～19:10/【30分】 リトモス/茜 定員:37名	18:15～18:45/【30分】 ヨガ/松下 定員:37名	
	19:10～19:55/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 平井 定員:37名	19:10～19:40/【30分】 FIGHT DO 田原 定員:37名	19:20～20:05/【45分】 ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名	18:55～19:35/【40分】 ヨガ/松下 定員:37名	
	20:05～20:45/【40分】 ヨガ/唯夏子 定員:37名	19:50～20:30/【40分】 レギュラーステップ 市川 定員:37名	20:20～21:05/【45分】 アイドルダンス yuipan 定員:50名	19:45～20:25/【40分】 ZUMBA 新保 定員:50名	
	20:55～21:15/【20分】 ストレッチボール/唯夏子 定員:37名	20:40～21:20/【40分】 ヨガ/杉本 定員:37名		20:35～21:05/【30分】 背骨コンディショニング/新保 定員:37名	

工事期間中 タイムテーブル

10月19日

10月20日

10月21日

10月22日

10月23日

10月24日

	月曜日 Aスタジオ	火曜日 Aスタジオ	水曜日 Aスタジオ	木曜日 Aスタジオ	金曜日 Aスタジオ	土曜日 Aスタジオ
9:20						
9:30	9:20~10:00/【40分】 マットピラティス 真希 定員:37名	9:20~10:00/【40分】 ヨガ/伊藤ひろみ 定員:37名	9:20~10:00/【40分】 リラックスヨガ/小出 定員:37名	9:20~10:00/【40分】 マットピラティス 二三枝 定員:37名	9:20~10:00/【40分】 かんたんエアロ&ストレッチ 唯夏子 定員:50名	
10						
30	10:10~10:50/【40分】 歩きのコンディショニング 大石 定員:37名	10:10~10:40/【30分】 かんたんエアロ/伊藤ひろみ 定員:50名	10:10~10:55/【45分】 SALSATION(サルセッション) 小出 定員:50名	10:10~10:40/【30分】 太極舞/二三枝 定員:50名	10:10~10:55/【45分】 MEGADANZ aiko 定員:37名	10:20~11:00 レギュラーエアロ 古橋 定員:37名
11	11:00~11:30/【30分】 かんたんステップ/大石 定員:37名	10:50~11:35/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 石黒 定員:37名	11:05~11:45/【40分】 ジャズダンス(初級) 茜 定員:50名	10:50~11:20/【30分】 ダンスティストエアロ/春菜 定員:37名	11:05~11:35/【30分】 背骨コンディショニング/aiko 定員:37名	11:15~12:00 リトモス 古橋 定員:37名
30	11:40~12:20/【40分】 レギュラーエアロ 松本 定員:37名	11:45~12:30/【45分】 姿勢改善ストレッチホール DEエクササイズ/石黒 定員:37名	11:55~12:35/【40分】 ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名	11:30~12:10/【40分】 レギュラーステップ 春菜 定員:37名	11:45~12:25/【40分】 ポルドブラ/平井 定員:37名	
12						
30	12:30~13:15/【45分】 背骨コンディショニング 山口 定員:37名	12:45~13:25/【40分】 バランスコーディネーション 梅原 定員:37名	12:50~13:10/【20分】 かんたん身体づくり トレーニング/松本 定員:37名	12:20~13:00/【40分】 戸塚雅/操体ヨガ 三倉 定員:37名	12:35~13:20/【45分】 オリジナルステップ(上級) 平井 定員:37名	12:20~13:05 流行(りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI 定員:50名
13						
30	13:25~14:10/【45分】 ZUMBA 久田 定員:50名	13:35~14:20/【45分】 レギュラーエアロ 市川明子 定員:37名	13:20~14:00/【40分】 ボクシングエアロ 松本 定員:37名	13:10~13:40/【30分】 かんたんエアロ/村松 定員:50名	13:30~14:15/【45分】 背骨コンディショニング 三浦 定員:37名	13:20~14:05 背骨コンディショニング 唯夏子 定員:37名
14						
30	14:25~15:10/【45分】 レギュラーステップ 市川明子 定員:37名	14:30~15:10/【40分】 芯(Shin)moveピラティス 市川 定員:37名	14:15~14:45/【30分】 かんたんステップ/伊藤ひろみ 定員:37名	14:30~15:10/【40分】 太極拳/藤本 定員:50名	14:25~15:05/【40分】 マットピラティス 真希 定員:37名	
15						
30			15:00~15:40/【40分】 ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ 定員:37名		15:20~15:50/【30分】 UBOUND 伊東 定員:37名	14:30~17:30 空手 ジュニア スクール
16						
17	16:30~18:30 ジュニア バレエ スクール			15:30~18:30 ジュニア スポーツ スクール		
18						
30		18:20~19:00/【40分】 ヨガ/唯夏子 定員:37名	18:20~18:50/【30分】 FIGHT DO 田原 定員:37名		18:15~18:55/【40分】 UBOUND 新保 定員:37名	
19	18:45~19:15/【30分】 背骨コンディショニング aiko 定員:37名		19:00~19:40/【40分】 ヨガ/藤本 定員:37名	18:40~19:10/【30分】 リトモス/茜 定員:37名		
30	19:25~20:10/【45分】 MEGADANZ aiko 定員:37名	19:15~20:00/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 平井 定員:37名	19:50~20:30/【40分】 レギュラーステップ 市川 定員:37名	19:20~20:05/【45分】 ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名	19:15~19:55/【40分】 ZUMBA 新保 定員:50名	
20						
30	20:20~21:00/【40分】 UBOUND 福元 定員:37名	20:15~21:00/【45分】 UBOUND 平井 定員:37名	20:40~21:20/【40分】 ヨガ/杉本 定員:37名	20:15~20:45/【30分】 脂肪燃焼エアロ/唯夏子 定員:50名	20:10~20:40/【30分】 背骨コンディショニング/新保 定員:37名	
21				20:55~21:25/【30分】 ストレッチボール/唯夏子 定員:37名		
30						
22						

工事期間中 タイムテーブル

10月26日

10月27日

10月28日

10月29日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
ASスタジオ	ASスタジオ	ASスタジオ	ASスタジオ
9:20~10:00/【40分】 マットピラティス 真希 定員:37名	9:20~10:05/【45分】 姿勢改善ストレッチボール DEエクササイズ/石黒 定員:37名	9:20~10:05/【45分】 SALSATION(サルセーション) 奈実 定員:50名	9:20~9:50/【30分】 ダンスティストエアロ/春菜 定員:37名
10:10~10:50/【40分】 歩きのコンディショニング 大石 定員:37名	10:20~11:00/【40分】 かんたんエアロ/伊藤ひろみ 定員:50名	10:15~10:55/【40分】 COREOROLOGY(コロロジー) 奈実 定員:50名	10:00~10:40/【40分】 レギュラーステップ 春菜 定員:37名
11:00~11:30/【30分】 かんたんステップ/大石 定員:37名	11:15~11:45/【30分】 ひきしめ/山下湧大 定員:37名	11:05~11:45/【40分】 ジャズダンス(初級) 茜 定員:50名	10:50~11:30/【40分】 マットピラティス 二三枝 定員:37名
11:40~12:20/【40分】 レギュラーエアロ 松本 定員:37名	12:00~12:30/【30分】 山下湧大 定員:37名	11:55~12:35/【40分】 ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名	11:40~12:20/【40分】 戸塚雅操体ヨーガ 三倉 定員:37名
12:30~13:15/【45分】 背骨コンディショニング 山口 定員:37名	12:45~13:30/【45分】 レギュラーエアロ 市川明子 定員:37名	12:50~13:10/【20分】 かんたん身体づくり トレーニング/松本 定員:37名	12:30~13:00/【30分】 かんたんエアロ/村松 定員:50名
13:25~14:10/【45分】 レギュラーステップ 市川明子 定員:37名	13:40~14:20/【40分】 歩きのコンディショニング 大石 定員:37名	13:20~14:00/【40分】 ボクシングエアロ 松本 定員:37名	13:10~13:40/【30分】 かんたんステップ/村松 定員:37名
14:25~15:10/【45分】 ZUMBA 久田 定員:50名	14:45~16:00 ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー 【有料レッスン】	14:15~14:45/【30分】 かんたんステップ/伊藤ひろみ 定員:37名	13:50~14:30/【40分】 ZUMBA SAYU 定員:50名
		15:00~15:40/【40分】 ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ 定員:37名	14:40~15:10/【30分】 太極拳/藤本 定員:50名
			15:20~16:00/【40分】 背骨コンディショニング/新保 定員:37名
16:30~18:30 ジュニア バレエ スクール			
	18:15~19:00/【45分】 マットピラティス 小林愛 定員:37名	18:20~19:00/【40分】 ヨガ/藤本 定員:37名	
18:50~19:20/【30分】 マットピラティス(初級)/福元 定員:37名	19:10~19:55/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 平井 定員:37名	19:10~19:40/【30分】 FIGHT DO 田原 定員:37名	19:00~19:45/【45分】 アイドルだんす♪ yuipan 定員:50名
19:30~20:10/【40分】 UBOUND エレメント UBOUND 福元 定員:37名	20:05~20:45/【40分】 ヨガ/唯夏子 定員:37名	19:50~20:30/【40分】 レギュラーステップ 市川 定員:37名	19:55~20:35/【40分】 脂肪燃焼エアロ 唯夏子 定員:50名
20:25~21:05/【40分】 マットピラティス(初級)/福元 定員:37名	20:55~21:15/【20分】 ストレッチボール/唯夏子 定員:37名	20:40~21:20/【40分】 ヨガ/杉本 定員:37名	20:45~21:15/【30分】 ストレッチボール/唯夏子 定員:37名