

1月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
		1レッスン無料体験できます!! スタッフまでお問い合わせ下さい!!				
※定員15名 ※プログラムは変更になる場合がございます。 ※WEBご予約は8日前の午前8:00~となります。 予約開始時間前でのご予約の場合は順番が後回しになりますのでご了承ください。 当日、枠が空いていればご予約がなくてもご参加いただけます。 ※ピラティス(千代延)有料レッスン 会員様1,250円、会員外の方1,500円 当日担当インストラクターへ直接現金にてお支払い下さい。 年始年末12月30日(火)~2026年1月5日(月)はスタッフ不在となります。						
5	6 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!!	7	8 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10呼吸を整えよう	9 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! ★ボディコンバット新曲開始★ ★メガダンス新曲開始★	10 9:00~9:50キッズスクール 12:00~13:00ボディコンバット(土居) 13:15~14:00メガダンス45(渡邊) 14:15~14:45レスミルズダンス(渡邊)	11 10:00~10:45ボディジャム45(渡邊) 11:00~11:45エンジョイエアロ(渡邊)
12 【祝】	13 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!!	14	15 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10呼吸を整えよう	16 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 12:00~13:00ボディコンバット(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:15~14:45体幹トレーニング	17 9:00~9:50キッズスクール 12:00~13:00ボディコンバット(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:15~14:45ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 15:00~15:30ヒップアップ(越野) 【全ての方参加可能クラス】 17:00~17:30ストレッチ	18
19	20 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!!	21	22	23 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 13:00~13:45メガダンス45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:00~14:30レスミルズダンス(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45~15:15ヒップアップ(越野) 【全ての方参加可能クラス】 17:00~17:30ストレッチ	24 9:00~9:50キッズスクール 12:00~13:00ボディコンバット(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:15~14:45体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 17:00~17:30ストレッチ	25 13:15~14:15ボディジャム(渡邊) 14:30~15:30エンジョイエアロ(渡邊)
26	27 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 13:15~14:00初中級エアロ(渡邊) 14:15~15:00ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:15~15:45コンディショニング&ストレッチ(青山) 19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	28	29	30 【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 12:00~13:00ボディコンバット(土居) 13:15~14:00メガダンス45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:15~14:45レスミルズダンス(渡邊)	31 9:00~9:50キッズスクール 12:00~13:00ボディコンバット(土居) 13:15~14:00メガダンス45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 17:00~17:30ストレッチ	