

■スタジオ

	月	火	水	木	金	土	日
09:00	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	キッズ空手初級	
10:00	ママヨガ 10:30-11:20	チャレンジ 爽快エアロ 10:00-10:45	イシュタヨガ 10:00-11:00	入門 フラダンス 10:00-11:00	ほぐして 引き締めるヨガ 10:00-11:00	9:30-10:15 (4歳~小6) キッズ空手中級	ビギナーエアロ 10:00-10:45
11:00		ZUMBA@50 11:00-11:50	ベビーダンス 11:20-12:20	フラダンス 11:15-12:15	ZUMBA@45 11:15-12:00	10:20-11:20 (4歳~小6) キッズ空手上級	
12:00						11:25-12:25 (4歳~小6)	ほぐして 引き締めるヨガ 12:00-13:00
13:00	ストレッチ &ボール 13:00-13:45	腰痛体操 13:00-13:45	動けるカラダ エクササイズ 13:00-13:45	コンディショニング エクササイズ 13:00-13:45	ステップ& エクササイズ 13:15-13:45	トータルコン ディショニング 13:00-14:00	カラダ コントロール 13:20-14:20
14:00	はじめよう 太極拳 14:00-15:00	背骨コンディ ショニング 14:00-15:00			ゆるやか ストレッチ ヨガ 14:00-15:00	かけっこ教室 14:30-15:15	
15:00	太極拳24式 と基礎 15:15-16:15	キッズコーデ ネーション 15:30-16:15	キッズダンス 基礎クラス (4歳~未就学児) 15:30-16:20	キッズ体操 (4歳~未就学児) 15:30-16:30	アクティブチャ イルドプログラム 15:30-16:15	かけっこ教室 15:30-16:15	
16:00	かけっこ教室 16:30-17:15	キッズHIPHOP (4歳~未就学児) 16:20-17:20	キッズダンス (小学生) 16:30-17:30	キッズ体操 (5歳~小1) 16:30-17:30	キッズ チアダンス (小学生) 16:30-17:30		
17:00	フィンカトル レーニング教室 17:30-18:15	キッズHIPHOP (小学生)初級 17:25-18:25	キッズスポーツ アカデミー 17:45-18:30	キッズ体操 (小1~小4) 17:30-18:30	キッズ アクロバット (小1~小3) 17:40-18:40		
18:00		キッズHIPHOP (小学生)中級 18:30-19:30			キッズ アクロバット (小4~小6) 18:45-19:45		
19:00			ビートシェイプ 19:00-19:45	のびのび リラックスヨガ 19:00-20:00			
20:00		エアロ&キック 19:45-20:30			ヒーリング ストレッチ 20:00-20:30		

スクール 有料 (幼児) 有料 (キッズ) 有料 (一般) プログラム 有料 無料 会員制「風の子クラブ」