

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					9:20～9:50 ★らくらく体操 関根		
10:00	10:00～10:50 ラテン Kaori	10:00～10:50 ★パラエティストレッチ 神	10:00～10:50 コンパクトトレーニング 近藤	10:00～11:00 ★ピラティス AYA	10:00～10:50 ★太極拳 関根	10:00～10:50 ★パラエティストレッチ 神	10:00～10:50 フリースタイルダンス ERIKO
11:00	11:00～11:50 シェイプエアロ 渡部	11:00～11:40 ★初めてバレエ 神	11:00～11:50 ★パラエティストレッチ 近藤	11:10～12:00 ズンバ YUKI	11:00～12:00 パワーヨガ AYA	11:00～11:40 ★初めてバレエ 神	11:00～11:50 ★バレトン ERIKO
12:00	12:00～12:50 ★パラエティストレッチ 渡部	11:50～12:50 バレエ 神	12:05～13:05 ボディバンプ60 浦上			11:50～12:50 バレエ 神	12:00～12:45 ★ボルドブラ ERIKO
13:00	13:00～14:00 ★ヨガ 栗原	13:30～14:30 ★ヨガ 武井	13:20～14:05 ボディコンバット45 浦上	13:20～14:20 フラダンス 永松	13:30～14:20 ★ビギナーエアロ 坪井	13:10～14:00 ★パラエティストレッチ キヨミ	
14:00	14:10～15:10 ジャズ 山川	14:40～15:30 シェイプエアロ 宮崎	14:20～15:20 ★ヨガ 栗原	14:30～15:20 ステップ ラナ	14:30～15:30 ★ボール&ボール 坪井	14:10～15:00 ★ビギナーエアロ キヨミ	
15:00	15:20～16:20 ★骨盤体幹エクササイズ 武井					15:10～16:10 ★ヨガ キヨミ	
16:00						16:30～17:20 ズンバ Emi	
17:00							
18:00	18:00～18:50 コンパクトバートレーニング 近藤						
19:00		19:00～20:00 ピラティス【中級】 AYA	19:00～20:00 ルーシータットン 平瀬	19:00～19:50 ★ピラティス ERIKO	19:00～19:50 ラテン Kaori		
20:00	20:00～21:00 ヒップホップ 廣島	20:10～21:00 ★ストレッチ&ボール AYA	20:10～21:00 シェイプエアロ 平瀬	20:00～21:00 ジャズ ERIKO			

・ 整理券は豊島区内在住の方はレッスン開始90分前から、豊島区外在住の方は
レッスン30分前から1階フロントにてお渡しいたします。※電話予約不可
・ 配布時間が開館時間より前のレッスンは、開館時間に整理券の配布をいたします。
・ 豊島区内在住で一般利用で参加の方は、公的身分証明書等で住所の確認を
させていただきます。確認ができない場合は、豊島区内在住の方でもレッスン開始
30分前から整理券を配布いたします。
・ ご本人以外の方の整理券を代わりにお渡しすることはできません。
・ レッスン開始後の途中入場は安全管理上、お断りしております。
・ レッスン終了時は清掃を行います。続けて参加の場合も一度スタジオからご退会いただけます。
・ レッスンスケジュールは都合により変更となる事がございます。
変更時はすみやかに館内掲示およびホームページに掲載をいたします。

★は初心者でもご参加しやすいクラスです！

下記以外各クラス定員
40名

・ボール&ボール 25名
・ストレッチ&ボール30名
・コンパクトバートレーニング24名
・コンパクトトレーニング30名
・ステップ 30名
・バレエ・初めてバレエ 20名
・ボディバンプ60 24名