

# 2025年1月～3月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土
<p>10:30~11:15 エアロピクス初級 天野光雄</p> <p>11:30~12:15 フリースタイルダンス 天野光雄</p> <p>12:30~13:15 リトモス 角田かおり</p> <p>13:30~14:15 1,3,5週目/ポルドブラ 2,4週目/ダンスmixボクシング ネオ</p> <p>14:30~15:15 ヨガ&amp;ピラティス 山本哲矢</p>	<p>9:20~9:50 ワンポイントヨガ 中本必勝</p> <p>10:00~10:45 STEP中級 中本必勝</p> <p>11:00~11:30 バレエ 町多理咲子</p> <p>11:40~12:40 バレエ【特別レッスン】 町多理咲子</p> <p>13:15~14:00 骨盤エクササイズ Naomi</p> <p>14:30~15:15 ポルドブラ 粟津裕行</p> <p>15:30~16:15 エアロピクス中級 粟津裕行</p> <p>16:30~17:30 キッズバレエ 【3歳~小学生】 辻史織</p>	<p>10:00~10:45 フラダンス Chie</p> <p>11:00~11:45 リラックスヨガ natsuko</p> <p>12:15~13:00 ZUMBA® MOE</p> <p>13:15~14:00 骨盤底筋トレーニングヨガ natsumi</p> <p>14:15~15:15 エアロピクス初級 (14:15~14:45) 美姿勢ストレッチ (14:45~15:15) REIKO</p> <p>15:30~16:00 ヤムナボディローリング Ritsuko</p> <p>17:30~18:30 バレエ 【特別レッスン】 町多亮祐</p>	<p><b>B</b> 10:30~11:30 ヨガ&amp;ピラティス 【特別レッスン】 百々美幸</p> <p>10:45~11:30 STEP初級 Chie</p> <p>11:45~12:45 ベーシックヨガ 百々美幸</p> <p>13:00~13:45 ボディリセット 城朱美</p> <p>14:00~15:00 ZUMBA® 城朱美</p> <p><b>B</b> 15:15~16:15 ZUMBA® 【特別レッスン】 城朱美</p> <p>16:30~17:20 キッズダンス 【キッズクラス】 SAYAKA</p> <p>17:30~18:30 キッズダンス 【ジュニアクラス】 SAYAKA</p> <p><b>B</b> 18:45~19:45 K-POP 【小学高学年~高校生】 SAYAKA</p>	<p>10:00~10:45 ベリーダンス Firuze</p> <p>11:00~12:00 股関節&amp;体幹ワーク 川島千裕</p> <p>12:15~13:00 リセットヨガ 川島千裕</p> <p>14:10~14:55 ポルドブラ 城朱美</p> <p>15:10~15:55 STEP初中級 城朱美</p>	<p>8:30~9:30 腸活ヨガ【特別レッスン】 Maki</p> <p>10:00~10:45 リラックスヨガ 石上文絵</p> <p><b>B</b> 11:00~11:45 1,3,5週目/リラックスヨガ 2,4週目/ZUMBA® 石上文絵</p> <p>11:10~12:10 ラテン REIKO</p> <p>12:25~13:10 ピラティス REIKO</p> <p>13:30~14:15 リトモス 吉田ケイ</p> <p><b>B</b> 13:30~15:00 ヨガ 【特別レッスン】 中本必勝 ※2,4週目開催</p> <p><b>B</b> 14:30~16:00 フリースタイルダンス 【特別レッスン】 吉田ケイ ※1,3週目開催</p> <p>15:30~16:15 ダイナミックヨガ 中本必勝</p>
<p>19:15~20:00 リトモス Naomi</p> <p>20:15~21:00 フリースタイルダンス 松崎万衣香</p>	<p>19:15~20:00 ZUMBA® 石上文絵</p> <p>20:15~21:00 ベーシックヨガ 石上文絵</p>	<p>19:00~19:45 エアロピクス中級 松本莉奈</p> <p>20:00~20:45 STEP中級 松本莉奈</p>	<p>19:00~19:45 骨盤調整ワーク Ritsuko ※月1回は休講となります。</p>	<p>studio THIRD SPACE</p>	
<p>各種お手続きは10日までにフロントへお申し付けください。</p>					

レギュラーレッスン  
特別レッスン  
キッズクラス  
 [B] : Bスタジオ