

レッスンタイムスケジュール

場所：1階多目的室

1.講師の都合により変更になる場合がございます。2.予約システムの運営により下記以外に、新規レッスン等の発生の可能性あり。ご了承願います。

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00		**かんたんエアロ** 赤松真美 10:00～11:00					**※デトックスヨガ** 赤松真美 10:00～11:00	10:00
11:00	**シェイプアップヨガ** YUKIyoga 10:30～11:30		**エアロビクス** 松浦操 10:30～11：30	**ボールエクササイズ** 松浦操 10:30～11：30		**エアロビクス** 松浦操 10:30～11：30	第2日曜開講 変更になる場合もあります	11:00
12:00		**やさしいヨガ** 柴田桂子 11:30～12:30			**脂肪燃焼エアロ** 赤松真美 11:30～12:30	**※デトックスヨガ** 赤松真美 12:00～13:00		12:00
13:00				**いきいき百歳体操** 参加費無料 13:30～15:00	**凛軸エクササイズ** (骨盤矯正) 津野洋子 13:30～14:30	最終週の土曜開講 変更になる場合もあります **リトルキッズクラス** kanae 14:00～14:50		13:00
14:00						**キッズクラス** kanae 15:00～15:50		14:00
15:00						**キッズ中上級クラス** kanae 16:00～16:50		15:00
16:00								16:00
17:00	**キッズダンス 小学4年～6年** 安原友己香 17:00～17:50	**MYSTER キッズクラス** **６歳～３年生** NANAMi 17:10～18:10	**キッズダンス 年中～小学１年** 安原友己香 17:00～17:50		**WAACKクラス** kanae 17:00～17:50			17:00
18:00	**キッズダンス　中学生以上** 安原友己香 18:00～19:00	**MYSTER ジュニアクラス** **４年生～６年生** NANAMi 18:20～19:20	**キッズダンス　小学２年～４年** 安原友己香 18:00～18:50					18:00
19:00		**MYSTER HIPHOPクラス** **６年生～** NANAMi 19:30～20:30	11月より開講！		**体幹トレーニング** 北村明代 19:10～20:00			19:00
20:00			**MYSTER HIPHOPクラス** **5年生～** NANAMi 20:00～21:00	**ZUMBA®** SHINTARO 19:00～21:00	**身体を整えるストレッチ** 北村明代 20:05～20:50			20:00
21:00								21:00

（掲載スケジュール：2026年9月30日現在）

レッスンメニュー

（掲載メニュー：2026年8月29日現在）

1. 詳しくは講師に直接お尋ねください。内容は都合により変更になる場合がございます。 2. 予約システムの運営により下記以外に、新規レッスン等発生の可能性あり。ご了承願います。

曜日	レッスン項目	時 間	レッスン料（税込み）	講 師	内 容
月	シェイプアップヨガ	10:30～11:30	月謝 3,000円/4回 1回 800円	YUKIyoga	初めてでも大丈夫。簡単なポーズと分かりやすいレッスンで心もカラダも変わります
	キッズダンス：小学4年～6年生	17:00～17:55	月謝 4,000円/4回 （定員に達したため募集停止中）	安原 友己香	アイソレーションやリズム取りの基礎練習、HIPHOPを基本とした振り付け、体幹を鍛えるアクティビティやゲームなども行います。 ご連絡は m.b.smile2525@gmail.com まで
	キッズダンス：中学生以上	18:00～19:00			
火	かんたんエアロ	10:00～11:00	体験550円 10回回数券 7,700円	赤松 真美	音楽に合わせて楽しく体を動かし、しっかりと汗がかけるクラスです。ボールのトレーニングもあります
	やさしいヨガ	11:30～12:30	600円/回	柴田 桂子	ゆっくりとした呼吸に合わせ身体を動かし、心身のバランスを整えていきます。 初めての方や身体が硬い方でも無理なく参加していただけます。 ※見学無料
	MYSTER キッズクラス：6歳～3年生	17:10～18:10	月謝4,000円/4回	NANAMi	HIPHOPを基礎に「やってみたい！」「チャレンジしたい！」「頑張りたい！」そんな気持ちを育てながら、ダンスを通して**心も身体も成長**していきます。一人ひとりが自分らしく輝き、**自信を持てるよう**目指しています
	MYSTER ジュニアクラス：4年生～6年生	18:20～19:20			
	MYSER HIPHOPクラス：6年生～	19:30～20:30			
水	エアロビクス	10:30～11:30	700円/回	松浦 操	音楽に合わせ体を無理なく動かし脂肪燃焼（見学のみ無料）
	キッズダンス：年中～小学1年	17:00～17:50	月謝 4,000円/4回	安原 友己香	アイソレーションやリズム取りの基礎練習、HIPHOPを基本とした振り付け、体幹を鍛えるアクティビティやゲームなども行います。ご連絡は m.b.smile2525@gmail.com まで
	キッズダンス：小学2年～4年	18:00～18:50	月謝 4,000円/4回 （定員に達したため募集停止中）		
	MYSTER HIPHOPクラス5年生～	20:00～21:00	11月開講！月謝4,000円/4回	NANAMi	HIPHOPはベースにありつつ邦楽を中心とした振付で音楽や歌詞を感じながら踊るクラスです。力強さだけでなく、しなやかな動きや表現力を大切にし自分らしくダンスで感情表現しながら踊ることを楽しみます。
木	ボールエクササイズ	10:30～11:30	700円/回	松浦 操	バランスボールなどを使い、体幹を鍛え姿勢改善を目指す（見学のみ無料）
	ZUMBA®	19:30～20:30	月謝 4,000円/4回 1,500円/回	SHINTARO	ラテンを中心に世界中の音楽に合わせて体を動かすダンスとフィットネスが融合したプログラム （レッスン45分間）お問合せ: shintaro.zin@gmail.com
金	脂肪燃焼エアロ	11:30～12:30	体験550円 10回回数券 7,700円	赤松 真美	エアロビクスに慣れた方向けのレッスン。体全体を動かすのはもちろん、手の動きやターンが入り脳にも汗がかける！？少し激しいレッスン。最後にストレッチでクールダウンします
	凛軸エクササイズ（骨盤矯正）	13:30～14:30	【ご継続中の方】800円/回 【4月以降からの方】1,000円/回 ◇初参加の方 初回のみ1,500円	津野 洋子	凝り固まった上半身と踏ん張り不足の下半身の狭間で悲鳴をあげている 骨盤を本来あるべき位置へエクササイズを通して導いていきます
	WAACKクラス	17:00～17:50	月謝 4,000円/4回 （体験500円/回）	kanae	音楽にのって、腕を大きく動かしながら楽しく踊ろう！かっこよさも華やかさも表現できるのがWAACKの魅力。基礎からゆっくり進めるので、初めてでも大歓迎です♪
	体幹トレーニング	19:10～20:00	500円/回	北村 明代	不安定な台に乗り降りしながら、インナーマッスルを鍛えます。 その後、トレにて腹筋や側筋・背筋を鍛えます。
	身体を整えるストレッチ	20:05～20:50	500円/回		呼吸と筋肉を意識し、無理のないストレッチで少しづつ身体解します。 運動が苦手な方にオススメ
土	エアロビクス	10:30～11:30	700円/回	松浦 操	音楽に合わせ体を無理なく動かし脂肪燃焼（見学のみ無料）
	※デトックスヨガ	12:00～13:00	体験550円 10回回数券 7,700円	赤松 真美	体がだるい、疲れがなかなかとれない、体が硬い、体重が落ちない方におすすめ。難しいポーズはなく1から体を整える方法をお伝えします。（最終週土曜開講:変更になる場合あり）
	リトルキッズクラス	14:00～14:50	月謝 4,000円/4回 （体験500円/回） （全クラス定員に達したため募集停止中）	kanae	ジャンル:HIPHOP レベルに合わせたクラス構成で初めてのお子様からレベルアップしたい方まで、一人一人に寄り添い指導しています。練習の成果は地域のイベントやミニ発表会でお披露目します♬
	キッズクラス	15:00～15:50			
	キッズ中上級クラス	16:00～16:50			
日	**※デトックスヨガ**	10:00～11:00	体験550円 10回回数券 7,700円	赤松 真美	体がだるい、疲れがなかなかとれない、体が硬い、体重が落ちない方におすすめ。難しいポーズはなく1から体を整える方法をお伝えします。（第2日曜開講:変更になる場合あり