

2025年1月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		元日			10:00～★リトルテーマパークダンス 11:15～大人テーマパークダンス	10:00～やさしいピラティス
6	7	8	9	10	11	12
	10:00～動いて整えるピラティス 11:15～ほぐして整えるピラティス 16:15～★ジュニアチア/ステップアップ 17:30～★ジュニアジャズ② 19:00～代謝UPピラティス		10:00～やさしいヨガ 16:30～★リトルテーマパークダンス 17:20～★ジュニアテーマパークダンス 19:00～バレトン		10:00～朝ヨガ 12:30～★リトルチア 13:40～★ジュニアジャズ① 15:05～★ジュニアチア 16:30～子供フラ 17:30～★大人フラ	
13	14	15	16	17	18	19
成人の日	10:00～動いて整えるピラティス 11:15～ほぐして整えるピラティス 16:15～★ジュニアチア/ステップアップ 17:30～★ジュニアジャズ② 19:00～代謝UPピラティス		10:00～やさしいヨガ 16:30～★リトルテーマパークダンス 17:20～★ジュニアテーマパークダンス 19:00～バレトン 20:15～ほぐして整えるピラティス		8:30～朝ヨガ 10:00～★リトルテーマパークダンス 11:15～大人テーマパークダンス 12:30～★リトルチア 13:40～★ジュニアジャズ① 15:05～★ジュニアチア	10:00～やさしいピラティス
20	21	22	23	24	25	26
	10:00～動いて整えるピラティス 11:15～ほぐして整えるピラティス 16:15～★ジュニアチア/ステップアップ 17:30～★ジュニアジャズ② 19:00～代謝UPピラティス 18:30～★スポーツ体幹バランス		10:00～やさしいヨガ 16:30～★リトルテーマパークダンス 17:20～★ジュニアテーマパークダンス 19:00～バレトン		12:30～★リトルチア 13:40～★ジュニアジャズ① 15:05～★ジュニアチア	10:00～大人フラ 11:00～★子供フラ
27	28	29	30	31		
	10:00～動いて整えるピラティス 11:15～ほぐして整えるピラティス 16:15～★ジュニアチア/ステップアップ 17:30～★ジュニアジャズ② 19:00～代謝UPピラティス		10:00～やさしいヨガ 16:30～★リトルテーマパークダンス 17:20～★ジュニアテーマパークダンス 19:00～バレトン 20:15～ほぐして整えるピラティス			