

曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム		
10:00																				
10:30	10:30(45) 体幹を鍛える ピラティス (中島)	10:20(40) ロコモ予防体操 (山内)	《要予約》	10:15(45) エアロピクス 初～中級 (三浦)	10:20(40) 腰・膝予防 プログラム (山内)		10:30(60) ストレッチボール & Belly Dance (Tomomi)	健康体操 (袖岡)		10:30(45) エアロピクス 初級 (中島)	《要予約》 ゆったりYOGA 定員10名 (有光)									
11:00		11:10(20) ゆるめるボディ			11:10(30) 骨盤エクササイズ (山内)			11:10(20) かんたん有酸素			11:30(45) ※ パレトン (山野)	【5・12・26日】 11:35(30) ※ ゆったりハンモック (有光/袖岡)		10:50(40) ※ ゆったりYOGA (ちやこ/戸川)	11:00(30) 体幹トレーニング (袖岡)					
11:30	11:30(45) HIPHOP DANCE (袖岡)	11:40(30) ゆったりハンモック (山内)		Hatha Yoga 定員8名 (有光)	11:50(30) かんたん有酸素 (袖岡)	11:50(30) ※ ゆったりハンモック (山内/ちやこ)		11:40(60) Vinyasa Yoga (Hiromi)	11:40(20) ゆるめるボディ		12:30(45) ※ エアロピクス 中級 (山野)	12:15(20) ゆるめるボディ								
12:00					12:30(45) ※ BOKWA (中村)	12:30(50) Gravity Yoga 定員8名 (ちやこ)			12:10(30) ※ ゆったりハンモック (ちやこ/戸川)		12:30(45) ※ エアロピクス 中級 (山野)	12:45(30) 脂肪燃焼 (袖岡)								
12:30	12:30(45) ラテンエアロ (尾下)	12:30(40) ゆったりYOGA 定員10名 (有光)			12:55(40) ※ ゆったりYOGA (ちやこ/戸川)			12:55(45) エアリアルYOGA 定員7名 (Hiromi)		13:30(75) 恵美須先生の 元氣はつらつ 教室 -登録制- (恵美須)	13:30(45) 美脚・美尻 ピラティス (山野)									
13:00																				
13:30	13:30(45) スロー エアロピクス (尾下)	13:30(45) ストレッチ + 体幹トレーニング (戸川)		13:30(60) エアロピクス 初～中級 + ストレッチ (中島)	13:30(30) 脂肪燃焼 (袖岡)			13:50(30) かんたん有酸素 (Yoshie)												
14:00																				
14:30	14:30(30) かんたん有酸素 (戸川)			14:40(20) らくらくランポリン																
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	19:15(30) 脂肪燃焼エアロ メイキングボディ (中村)	19:20(30) メイキングボディ (袖岡)		19:10(20) セルフリンパ																
20:00	19:55(45) BOKWA PUNCHI&STRIKE (中村)	20:00(40) ※ ゆったりYOGA (有光)		19:40(30) かんたん有酸素 エクササイズ (Yoshie)	19:40(30) 体幹トレーニング (袖岡)															
20:30																				
21:00																				
21:30																				