

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10 00						
10 15						
10 30					10:20~11:20	10:30~11:30
10 45	10:30~11:15	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	ヨガ 金原	交代制
11 00	ソフトエアロ 早川	ヨガ 池田	リズムエクササイズ 渡邊	フィットネスベリー 佐鳥		
11 15						11:40~12:50
11 30	11:25~12:10		11:40~12:10			お知らせをご確認ください
11 45	ストレッチヨガ 早川		ピラティス 渡邊			
12 00						
12 15		12:00~12:50		12:00~12:55	12:00~13:00	12:20~12:50
12 30		ズンバ 嶋村		ヨガ 池田	かんたんHipHop	お知らせをご確認ください
12 45			12:40~13:00		松下	
13 00	13:00~13:20	13:00~13:30	腰痛水泳スクール	13:00~13:20		13:00~14:00
13 15	腰痛水泳スクール	ソフトステップ 漆畑		腰痛水泳スクール		交代制(日曜日)
13 30	13:30~14:00		13:10~14:10	13:30~14:30		-----
13 45	かんたんエアロ 渡邊	13:40~14:40	やさしい太極拳 山本	バランスボール 望月	13:10~14:00	ヨガ 交代制(祝祭日)
14 00		ソフトエアロ 漆畑		(要予約)	ズンバ 山本	
14 15	14:05~14:55		14:20~15:20	14:10~15:10	14:30~15:30	
14 30	ズンバ 渡邊		ハワイアン*フラ	ヨガ 望月	リンパケア&ヨガ	
14 45			レイ・カーナエフラ		佐鳥	
15 00						
15 15						
15 30						
15 45						
16 00						
16 15						
16 30						
16 45						
17 00						
17 15						
17 30						
17 45						
18 00						
18 15						
18 30						
18 45						
19 00	19:00~19:50	19:00~19:50	19:00~19:50	19:10~20:10		
19 15	ズンバ 渡邊	ズンバ 野田	がんばってエアロ	ヨガ 樽松		
19 30			鈴木			
19 45						
20 00	20:00~21:00	20:00~21:15	20:00~20:50	20:20~21:10		
20 15	ヨガ 萩原	ソウルダンス	ソフトエアロ 鈴木	ハワイアン*フラ		
20 30		スタジオR		レイ・カーナエフラ		
20 45						
21 00						
21 15	21:10~21:30	21:25~22:15	21:20~22:10			
21 30	筋肉体操	バランスボール 立川	ボディコンディショニング			
21 45	松田		渡邊			
22 00						
22 15						
22 30						
22 45						