

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10 00						
10 15						
10 30			10:30~11:00 かんたんエアロ 渡邊	10:30~11:15 ピラティス 竹本	10:20~11:20 ヨガ 金原	10:30~11:30 交代制
10 45	10:30~11:15 ソフトエアロ 竹本	10:30~11:30 ヨガ 池田				
11 00			11:05~11:55 ズンバ 渡邊	11:20~11:50 かんたんエアロ 竹本		11:40~12:50 お知らせをご確認ください
11 15	11:20~12:05 ピラティス 竹本					
11 30						
11 45						
12 00		12:00~12:50 ズンバ 嶋村		12:00~12:55 ヨガ 村瀬	12:00~13:00 かんたんHipHop 松下	12:20~12:50 お知らせをご確認ください
12 15			12:40~13:00 腰痛水泳スクール			
12 30				13:00~13:20 腰痛水泳スクール		
12 45	13:00~13:20 腰痛水泳スクール	13:00~13:30 ソフトステップ 漆畑	13:10~14:10 やさしい太極拳 山本	13:30~14:15 バランスボール 望月		13:00~14:00 交代制(日曜日)
13 00						-----
13 15	13:30~14:00 かんたんエアロ 渡邊	13:40~14:40 ソフトエアロ 漆畑			13:10~14:00 ズンバ 山本	ヨガ 交代制(祝祭日)
13 30						
13 45						
14 00	14:05~14:55 ズンバ 渡邊		14:20~15:20 ハワイアン*フラ レイ・カーナエフラ	14:25~15:25 ヨガ 望月	14:30~15:30 リンパケア&ヨガ 佐鳥	
14 15						
14 30						
14 45						
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 ズンバ 岡村	19:00~19:50 ピラティス 竹本	19:20~20:10 がんばってエアロ 鈴木	19:10~20:10 ヨガ 樽松		
19 15						
19 30						
19 45						
20 00	20:00~21:00 ヨガ 建穂	20:00~21:15 ソウルダンス スタジオR	20:20~21:10 ソフトエアロ 鈴木	20:20~21:10 ハワイアン*フラ レイ・カーナエフラ		
20 15						
20 30						
20 45						
21 00	21:10~22:00 膝・腰らくらくエアロ 嶋村	21:25~22:15 バランスボール 立川	21:20~22:10 ボディコンディショニング 渡邊	21:20~22:10 かんたんエアロ 早川		
21 15						
21 30						
21 45						
22 00						
22 15						
22 30						
22 45						