

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