

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10 00						
10 15						
10 30	10:30~11:15 ソフトエアロ 早川	10:30~11:30 ヨガ 池田	10:30~11:30 リズムエクササイズ 渡邊	10:30~11:30 フィットネスベリー 佐鳥	10:20~11:20 ヨガ 金原	10:30~11:30 交代制
10 45						
11 00	11:25~12:10 ストレッチヨガ		11:40~12:10 ピラティス			11:40~12:50 お知らせをご確認ください
11 15						
11 30						
11 45						
12 00		12:00~12:50 ズンバ 嶋村		12:00~12:55 ヨガ 池田		12:20~12:50 お知らせをご確認ください
12 15						
12 30			12:40~13:00 腰痛水泳スクール			
12 45						
13 00	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	13:20~14:20 やさしい太極拳 鈴木	13:00~13:20 腰痛水泳スクール	13:00~13:30 かんたんエアロ 朝倉 ①②④週	13:00~14:00 交代制(日曜日) ----- 交代制(祝祭日)
13 15						
13 30	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		13:30~14:20 ズンバ 朝倉	13:00~13:30 ジルバ 青木 ③週	
13 45						
14 00	14:05~14:55 ズンバ 渡邊		14:30~15:20 ハワイアン*フラ レイ・カーナエフラ	14:30~15:20 バランスボール 望月 *不定期	13:40~14:30 ズンバ 朝倉①②④週	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					18:00~19:00 簡単ヒップホップ 松下	
18 15						
18 30						
18 45						
19 00	19:00~19:50 ズンバ 渡邊	19:00~19:50 ズンバ 野田	19:15~20:05 がんばってエアロ 鈴木	19:10~20:10 ヨガ 榊松		
19 15						
19 30						
19 45						
20 00	20:00~21:00 ヨガ 萩原	20:00~21:15 ソウルダンス スタジオR	20:15~21:05 ソフトエアロ	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	21:10~21:40 ボディコンディショニング 渡邊					
21 15						
21 30						
21 45						
22 00						
22 15						
22 30						
22 45						