

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10 00						
10 15						
10 30			10:30~11:30 リズムエクササイズ60 渡邊	10:30~11:30 フィットネスベリー60 AKI	10:20~11:20 ヨガ60 金原	10:30~11:30 交代制(日祝)
10 45	10:30~11:15 ソフトエアロ45 早川	10:30~11:30 ヨガ 池田				
11 00						11:40~12:10 お知らせをご確認ください
11 15						
11 30	11:25~12:10 ストレッチヨガ45		11:40~12:10 ピラティス30			
11 45						
12 00		12:00~12:50 ズンバ50 嶋村		12:00~12:55 ヨガ55 池田		12:20~12:50 お知らせをご確認ください
12 15					12:30~13:20 ジャズダンス・ジルバ	
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	13:10~13:40 ソフトステップ30 漆畑	13:20~14:20 やさしい太極拳60 鈴木	13:00~13:20 腰痛水泳スクール		13:00~14:00 交代制(日祝)
13 00	13:30~14:00 かんたんエアロ30 渡			13:30~14:20 ズンバ50	13:30~14:20 U-JAM50 ALIKO	
13 15						
13 30		13:50~14:50 ソフトエアロ60 漆畑				
13 45						
14 00	14:10~15:00 ズンバ50 渡邊		14:30~15:20 ハワイアンフラ50	14:30~15:20 バランスボール50 望月 * 不定期	14:30~15:00 ズンバ30 ALIKO	14:30~15:30 リンパケア&ヨガ60 AKI
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50 渡邊	19:00~19:50 ズンバ50 KURUMI	19:15~20:05 がんばってエアロ50 鈴木	19:10~20:10 ヨガ60 樽松	19:30~20:30 フラダンスクラブ フラ活同好会 * 不定	
19 15						
19 30						
19 45						
20 00	20:00~21:00 ヨガ60 萩原	20:00~21:15 ソウルダンス75 スタジオR	20:15~21:05 ソフトエアロ50	20:20~21:10 ハワイアンフラ50 レイ・カーナエフラ		
20 15						
20 30						
20 45						
21 00	21:10~21:40 ステップ30 鈴木					
21 15						
21 30						
21 45						
22 00						
22 15						
22 30						
22 45						