

9:30	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
	10:00～10:45 ヨガ 田中	10:00～10:30 グラビティZERO 加茂	10:00～10:45 ファイドウ 加茂	10:00～10:30 エアロ30ソフト 北村	10:00～10:45 ヨガ 中川	10:00～10:30 バランスボール 高柳	10:00～10:30 イージーダイエット 加茂	10:00～10:40 エアロ40ハーフ 鈴木 一江	10:00～10:40 エアロ40ハーフ 藤垣	10:00～10:45 ルーシーダットン 小出			10:10～12:00 お腹シェイプ バレエスクール	
	11:00～11:40 エアロ40ハーフ 名瀬	11:00～11:30 バランスボール 高柳	11:00～11:45 骨盤ダイエット 北村	11:00～11:30 ボディシェイプ 加茂	11:00～11:30 ステップ30 中川	11:00～11:45 リトモス 金田	11:00～11:45 ヨガ 村松	11:00～12:00 エアロ60テクニク 市川	11:00～11:40 ステップ40 小出	11:30～11:30 ボディシェイプ 加茂	11:15～12:15 ヨガ60 名瀬	12:00～20:00 新体操スクール	10:30～11:00 ボディシェイプ 加茂	10:50～11:20 エアロ30ソフト 鈴木 一江
	12:30～13:30 パワーヨガ 名瀬	13:00～13:30 ファイドウ30 加茂	12:45～13:30 ズンバ 新保	12:30～12:50 お腹シェイプ	12:30～13:20 ダンスエアロ 金田	12:30～13:20 ボディシェイプ 加茂	12:30～13:00 ズンバ 中川	12:30～13:15 ピラティス 菅原	12:30～13:15 ピラティス 菅原	12:45～13:15 エアロ30ソフト 古橋	13:00～13:45 ファイドウ 鈴木 真衣		13:05～13:45 エアロ40ハーフ 北村	
	13:45～14:25 エアロ40ハーフ 藤垣	13:45～14:15 イタコリ予防 高柳	13:45～14:30 ヨガ 村松	13:45～14:15 グラビティZERO 加茂	13:40～14:20 エアロ40ハーフ 村松	13:30～14:30 ヨガ60 柴田	13:15～14:00 ズンバ 中川	13:15～13:45 イタコリ予防 高柳	13:30～14:15 リトモス 古橋	13:30～14:00 バランスボール 加茂	14:00～15:00 フラダンス エディ		14:00～14:45 骨盤ダイエット 北村	
	14:40～15:10 ボディリセット 高柳		14:45～15:45 フラダンス エディ	15:00～16:00 バレエスクール	14:35～15:05 ステップ30 村松	15:20～15:50 ボディシェイプ 鈴木 真衣	14:15～15:05 エアロ50ミドル 名瀬	14:10～14:30 お腹シェイプ	14:30～15:15 整体ヨガ 小林	15:00～20:00 新体操スクール	15:15～16:00 リトモス 菅原		15:00～15:30 ボディシェイプ 高岡	
	15:25～15:55 イージーダイエット 塩澤	15:30～20:30 新体操スクール		16:00～19:00 新体操スクール	15:20～15:50 ボディシェイプ 鈴木 真衣	15:30～20:30 新体操スクール	15:15～16:00 ヨガ 山村	15:00～19:30 新体操スクール	15:30～16:10 エアロ40ハーフ 小林		18:30～19:00 ボディリセット 大浪		18:30～18:45 お腹シェイプ	
17:00														
	19:15～20:00 整体ヨガ 小林		19:20～20:00 エアロ40ハーフ 中村		19:15～20:05 ステップ50 吉野		19:15～20:00 ベリーダンス Kasumi		19:15～20:00 ファイドウ 高岡		19:15～20:00 ズンバ 中村		19:00～20:00 ファイドウ60 高岡	
20:00	20:15～21:00 ズンバ 新保	20:50～21:05 お腹シェイプ	20:15～21:00 リトモス 古橋	20:30～21:00 グラビティZERO 塩澤	20:15～21:05 エアロ50ロー 小林	20:15～21:05 ファイドウ 鈴木 真衣	20:15～21:00 ファイドウ 鈴木 真衣	20:30～21:00 バランスボール 大久保	20:15～21:00 ヨガ 鈴木 真衣	20:30～21:00 エアロ30ソフト 柴田				
	21:15～22:00 リトモス 金田	21:15～21:45 ボディリセット 塩澤	21:15～22:00 パレトン 古橋	21:15～21:45 ボディシェイプ 大久保	21:15～22:00 ファイドウ 瀬野	21:15～22:00 ファイドウ 鈴木 真衣	21:15～22:00 ズンバ 神谷	21:15～22:00 イージーダイエット 塩澤	21:15～22:05 エアロ50ミドル 柴田					
23:00														

休館日 毎月10日・25日
* 休館日当日は、フロントのみ手続き業務を実施しております。(20時迄)

* 予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。