

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	
10:30	ファイトウ45	ヨガ	リトモス60	エアロ50ミドル	ジャズ	ラテンエアロ40	ステップ50		ステップ30						
45	10:30～11:15	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:20	10:30～11:30	10:30～11:10	10:30～11:20	太極拳	10:30～11:00	エアロ50ミドル	エアロ40ベシック	キッズスクール	リトモス45	ヨガ45	
11:00	土信田 清児	藤原 由香里	土信田 清児	木村 宏美	FUMIKO	新銀 幸子	藤井 晃子		木村 宏美	10:40～11:30	月岡 栄子		11:00～11:45	11:00～11:45	
15										峯 知春					
30	バレトン40			ZUMBA GOLD		エアロ30ソフト		池野 蓉子	ZUMBA						
45	11:30～12:10	イージーダイエット	ラディカルパワー45	11:35～12:20	X55/30	11:25～11:55	11:35～12:25	エアロ50ミドル	11:15～12:15	ボールストレッチ	ピラテス30	10:30～12:30			
12:00	高橋 裕貴子	11:45～12:15 伴 友美	11:45～12:30	木村 宏美	11:45～12:15	新銀 幸子	藤井 晃子	11:35～12:25	木村 宏美	11:45～12:15 伴 友美	11:40～12:10				
15			土信田 清児		北館 久美子				イージーダイエット		月岡 栄子				
30	エアロ50ミドル	バレエ			ファイトウ45	バレエ									
45	12:25～13:15	12:30～13:30	X55/45	エアロ30ソフト	12:30～13:15	12:15～13:15	ラディカルパワー45	エアロ30ソフト	12:30～13:30	12:30～13:00 伴 友美	X55/45				
13:00	高橋 裕貴子	鈴木 カロリナ	12:45～13:30	12:45～13:15 峯 知春	北館 久美子	鈴木 カロリナ	12:40～13:25	12:45～13:15 藤井 晃子	藤原 由香里	13:15～13:45 神保 正史	12:30～13:15	バレエ	ファイトウ60	ボディアセット	
15			土信田 清児				北館 久美子				北館 久美子	12:45～13:45		13:00～14:00	13:00～13:30
30	ステップ30			エアロ40ベシック	ZUMBA	パワーヨガ60		ヨガ							三上 恵利佳
45	13:30～14:00	ピラテス30	ヨガ	13:30～14:10	13:30～14:30	13:30～14:30	リトモス60	13:30～14:30	13:45～14:45	13:45～14:45	13:30～14:30				エアロ30ソフト
14:00	土信田 有紀	13:45～14:15 高橋 裕貴子	13:45～14:45	峯 知春	木村 宏美	森 亜矢子	13:45～14:45	越後 美代子	TOKI	14:00～14:45	13:30～14:30				13:45～14:15
15			藤原 由香里												月岡 栄子
30	エアロ60テクニク	ボディアセット													
45	14:15～15:15	14:30～15:00 伴 友美	エアロ60テクニク	14:45～15:45	エアロ40ベシック	ヨガ	メガダンス45	バランスボール	ステップ40						
15:00	土信田 有紀		14:45～15:45		14:45～15:25	14:45～15:45	15:00～15:45	14:45～15:15 福沢 隆人	15:00～15:40						
15			藤原 由香里	藤井 晃子	相馬 かおる	森 亜矢子	TOKI		高橋 裕貴子						
30															
45	ベリーダンス	キッズスクール			パワーカーディオ45				エアロ50ミドル						
16:00	15:45～16:45		ステップ40	ファイトウ45	15:40～16:25				15:55～16:45						
15			16:00～16:45	16:00～16:45	三上 恵利佳				高橋 裕貴子						
30	佐々木ナタリア・ラウラ		藤井 晃子	神保 正史											
45															
17:00		15:45～17:45													
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00	ベリーダンス	ヨガ	ヨガ	バレトン40	太極拳		ラディカルパワー45		X55/45						
15	18:45～19:45	19:00～20:00	18:45～19:45	19:00～19:40	18:45～19:45	ステップ50	18:45～19:30		18:45～19:30						
30	佐々木ナタリア・ラウラ	越後 美代子	佐々木 孝子	相馬 かおる	池野 蓉子	19:00～19:50	三上 恵利佳		土信田 清児						
45									19:15～20:05						
20:00	パワーカーディオ45		ZUMBA	ファイトウ45	リトモス60		ファイトウ60		19:45～20:30						
15	20:00～20:45		20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～21:00		19:45～20:45		月岡 栄子						
30	北館 久美子	20:15～21:15	木村 宏美	三上 恵利佳	TOKI		三上 恵利佳								
45															
21:00	ファイトウ60	FUMIKO	パワーカーディオ60		フリースタイル45		メガダンス45		20:20～20:50						
15	21:00～22:00		21:00～22:00		21:15～22:00		21:00～21:45		月岡 栄子						
30							TOKI								
45	北館 久美子		三上 恵利佳												
22:00															
15															
30															

《営業時間》

『平日』 10:00～23:00
『土曜』 10:00～21:00
『日・祝』 10:00～20:00
5月15日は休館日となります

☆ 定員制レッスンは、レッスン開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布致します。(定員となり次第受付終了となります。)
☆ 祝日は変更プログラムとなり、通常プログラムとは異なります。
☆ レッスン開始10分以降の入室は、ご遠慮くださいませ。