12月　映像レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
6:15～	膝痛改善エクササイズ（20分）	中級エアロ（40分）	ダイエットダンス（20分）	キックボクシングEX（35分）	誰でもOKバレエストレッチ（35分）	股関節リリースヨガ（40分）	体幹フローヨガ（50分）
7:15～	ヴィンヤサヨガ（40分）	ポルドブラ（30分）	初級ヒップホップ（30分）	股関節リリースヨガ（40分）	骨盤・股関節を整える（40分）	仕事あいまのヨガ　上半身編（13分）	初中級エアロ（45分）
8:15～	HipHopダンス（45分）	ヨガストレッチ（40分）	初中級エアロ（45分）	サーキットトレーニング（35分）	太極拳（25分）	初中級ステップ（50分）	フィットネスフラ（45分）
9:15～	仕事あいまのヨガ　下半身編（13分）	HIPUPワークアウト（20分）	リンパマッサージ＆ストレッチ（6分）	おはようヨガ（20分）	トレーニング後の静的ストレッチ（15分）	ダイエットダンス（20分）	リンパマッサージ（6分）
19:15～							ゆったり癒しヨガ（45分）
20:15～							JAZZ HIPHOP（45分）
21:15～	股関節リリースヨガ（40分）	ダイエットダンス（20分）	誰でもOKバレエストレッチ（35分）	初中級エアロ（45分）	HipHopダンス（45分）	HIPUPワークアウト（20分）	バレトン（25分）
22:15～	骨盤・股関節を整える（40分）	サーキットトレーニング（35分）	初級ヒップホップ（30分）	バレトン（40分）	ヴィンヤサヨガ（40分）	初中級エアロ（40分）	誰でもOKバレエストレッチ（35分）
23:15～	ヴィンヤサヨガ（40分）	ヨガストレッチ（40分）	初級エアロ（40分）	トレーニング後の静的ストレッチ（15分）	二の腕・背中スッキリ ピラティス（15分）	脂肪燃焼ダンス（20分）	癒やしのOdaka Flow（35分）

★ご参加ご希望の方は、床の番号を目安にご参加ください。定員管理の予定はございませんので、人数が多い場合は譲り合ってご利用ください。
★カメラによる遠隔監視システムが作動しておりますが、体調には十分ご留意の上ご利用ください。
★ご自身で使用したストレッチマットは、備え付けのスプレーとペーパータオルで清掃後もとの位置にお戻しください。

ノースタッフデー

	14日(土) 6:15～10:00 通常の映像レッスン	24日(火) 6:15～10:00 通常の映像レッスン
10:15～	初級エアロ（40分）	初級エアロ（40分）
11:15～	ディープストレッチヨガ（45分）	ディープストレッチヨガ（45分）
12:15～	バーニングファイター（40分）	バーニングファイター（40分）
13:15～	初級エアロ（40分）	初級エアロ（40分）
14:15～	ディープストレッチヨガ（45分）	ディープストレッチヨガ（45分）
15:15～	バーニングファイター（40分）	バーニングファイター（40分）
19:15～	ディープストレッチヨガ（45分）	ディープストレッチヨガ（45分）
20:15～	初級エアロ（40分）	初級エアロ（40分）
21:15～	21:15～ 通常の映像レッスン	21:15～ 通常の映像レッスン

★途中参加・途中入場に制限はございませんが、他の参加者の迷惑とならないようご配慮ください。
★機器トラブルによりレッスンが中止となる可能性がございます。予めご了承ください。