

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
9:30	9:30 ▶ 10:15 OXIGENO45 いぐち			9:30 ▶ 10:15 筋膜リリース たまみず 筋膜ローラー持参必須	9:30 ▶ 10:15 コアシェイプ いぐち		9:30 ▶ 10:15 ボディシェイプ45 しょうじ(スタッフ)
10:00		9:45 ▶ 10:15 ボディシェイプ たまみず		10:35 ▶ 11:20 部位別エクササイズ いしかわ	10:35 ▶ 11:20 ラテンエアロ ささき	10:10 ▶ 11:00 キッズスクール ダンス(キッズ) hinata	10:35 ▶ 11:20 ヨガ さとう
11:00	10:35 ▶ 11:20 ヨガ しょうじ	10:35 ▶ 11:20 エアロ45ソフト おのでら		11:40 ▶ 12:25 ZUMBA いしかわ	11:40 ▶ 12:25 FIGHT DO45 むらやま	11:10 ▶ 12:10 キッズスクール ダンス(ジュニア) hinata	11:40 ▶ 12:25 ZUMBA さとう
12:00	11:40 ▶ 12:25 ロコモ予防ストレッチ いぐち	11:40 ▶ 12:25 ZUMBA ひなた		12:45 ▶ 13:30 SALSATION® みやにし	12:45 ▶ 13:30 エアロ45ロー おのでら	13:00 ▶ 13:45 SALSATION® みやにし	
13:00	12:45 ▶ 13:15 FIGHT DO30 わがつま	12:45 ▶ 13:30 Dance♥Love it おおたけ		13:50 ▶ 14:35 オリジナルエアロ かわかみ	13:50 ▶ 14:35 OXIGENO45 いぐち	14:05 ▶ 14:50 FIGHT DO45 たまみず	
14:00	13:35 ▶ 14:20 ZUMBA おおたけ	13:50 ▶ 14:35 ヨガ にしざき		14:55 ▶ 15:25 イージーサーキット わがつま 人数限定	14:55 ▶ 15:25 ボディシェイプ たまみず		
15:00	14:40 ▶ 15:25 筋膜リリース いぐち 筋膜ローラー持参必須	14:55 ▶ 15:40 FIGHT DO45 たまみず		人数が決まりましたら お知らせします。			
16:00	<p>*全レッスンWEB予約対象です。 *最大予約可能本数は決定次第 ご案内します。 (本数の繰り越しはありません。)</p>			16:40 ▶ 17:30 キッズスクール チア(キッズ) あやね			
17:00		17:45 ▶ 18:45 キッズスクール ダンス(ジュニア) ゆう		17:45 ▶ 18:45 キッズスクール チア(ジュニア1) あやね	17:45 ▶ 18:45 キッズスクール チア(ジュニア1) あやね	17:30 ▶ 18:15 OXIGENO45 いぐち	
18:00					19:00 ▶ 20:00 キッズスクール チア(ジュニア2) あやね	18:35 ▶ 19:05 ボールde筋膜リリース いぐち 筋膜ローラー持参OK	
19:00	19:30 ▶ 20:15 ZUMBA ひなた	19:30 ▶ 20:15 OXIGENO45 いぐち		19:30 ▶ 20:15 ヨガ いしがき			
20:00	20:35 ▶ 21:20 FIGHT DO45 わがつま	20:35 ▶ 21:20 初級エアロ かわかみ		20:35 ▶ 21:05 イージーサーキット わがつま 人数限定	20:35 ▶ 21:20 FIGHT DO45 たまみず		
21:00				人数が決まりましたら お知らせします。			
22:00					21:40 ▶ 22:10 ボールde筋膜リリース たまみず 筋膜ローラー持参OK	初心者の方でも安心してご参加いただけるレッスンです イオンキッズスクールのレッスンです。	
22:30							