

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
7:00	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN	
8:00	 明日の元気 未来の健康 ←詳しくは コチラ													
9:00														
10:00														
11:00	ヨガ 10:00-11:00 藤井 美佳		ボディデザイン 10:00-11:00 田中 智子		ヨガ 10:00-11:00 SATO		バランス コンディショニング 10:15-11:00 田中 智子	ボディ コンディショニング 10:10-11:10 進藤 朋子	太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子	ヨガ 10:00-11:00 川谷 幸子	ヨガ 7:30-8:30 川谷 幸子			
12:00	WEB ランニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代 整/35 WEB18	ボールエクササイズ 11:10-11:50 青木 隆行 整/20	ラテンエアロ 11:15-12:15 田中 智子		ストレッチ 11:15-11:45 NORIKO		エアロ&シェイプ 11:10-12:10 田中 智子	ベア&エクササイズ 11:25-11:55 進藤 朋子	OM yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江		ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子	ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子	ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子	ヨガ 10:30-11:30 松田 有希子
13:00	STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 WEB18	椅子トレクス 12:00-12:45 青木 隆行	ヨガ 12:30-13:30 Seiho		シアターJAZZ入門 12:00-13:00 SACHI		キックボクシング シェイプ 12:30-13:30 井手 直樹	ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香	ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子	パフォーマンスアップ &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦	ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香	ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香	ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香	ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香
14:00	SALSATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	ジャズ (初級) 14:20-15:10 渡邊 由香	ジャズ (初級) 14:20-15:10 渡邊 由香		フラダンス 13:45-14:45 HIROMI		THE腹筋&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行	ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI	JAM45 13:30-14:15 井上 晴世	オリジナルエアロ 中級 14:25-15:10 井上 晴世	ヨガ 14:10-15:20 KAHORI	ヨガ 14:10-15:20 KAHORI	ヨガ 14:10-15:20 KAHORI	ヨガ 14:10-15:20 KAHORI
15:00		ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香	ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		GGX ストレッチボール 15:30-15:50	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	ジュニア チアリーディング 16:00-17:00	オリジナルエアロ 中級 14:25-15:10 井上 晴世	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ
16:00		ヨガ 15:15-16:15 SATO	ヨガ 15:15-16:15 SATO		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		GGX ストレッチボール 15:30-15:50	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	ジュニア チアリーディング 16:00-17:00	オリジナルエアロ 中級 14:25-15:10 井上 晴世	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ
17:00		ヨガ 15:15-16:15 SATO	ヨガ 15:15-16:15 SATO		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		GGX ストレッチボール 15:30-15:50	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	ジュニア チアリーディング 16:00-17:00	オリジナルエアロ 中級 14:25-15:10 井上 晴世	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ
18:00		ヨガ 15:15-16:15 SATO	ヨガ 15:15-16:15 SATO		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		GGX ストレッチボール 15:30-15:50	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	ジュニア チアリーディング 16:00-17:00	オリジナルエアロ 中級 14:25-15:10 井上 晴世	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ
19:00		ヨガ 15:15-16:15 SATO	ヨガ 15:15-16:15 SATO		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		GGX ストレッチボール 15:30-15:50	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	ジュニア チアリーディング 16:00-17:00	オリジナルエアロ 中級 14:25-15:10 井上 晴世	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ
20:00	ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子
21:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子
22:00		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子
23:00		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子
23:30	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。