特別プログラム（3/16～3/23）

	3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22日		3月23日	
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		月曜日	
	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	スタジオA	スタジオB
9:00																
10:00	10:00～11:00 気功　風姿花伝 宮崎		10:30～11:15 ランランエアロ 泉	9:50～10:20 いす体操 泉	10:15～11:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 木庭		10:00～10:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 山根		10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 菅原							10:00～10:15 青竹体操
11:00		11:10～12:10 ハワイアンフラ 半田				10:50～11:50 ピラティス 佐藤		11:00～11:45 リズムdeエクササイズ 大竹里奈		11:10～12:10 ピラティス 佐藤	11:00～11:45 ZUMBA 大竹里奈		10:45～11:30 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村		11:15～12:00 カメカメエアロ ～はじめて編～ 村上栞	
12:00	12:30～13:15 カメカメステップ 景山			11:45～12:45 太極拳 若月	12:15～13:00 ZUMBA 木庭		12:00～12:45 FREE STYLE 久保田扇文		12:00～12:45 ZUMBA 村上栞			12:00～12:45 ヨガ MIKA		11:45～12:35 骨盤調整ストレッチ 田中		12:30～13:15 ホットヨガ ～アンチエイジング～ YUI
13:00		13:30～14:15 ピラティス 湯上	13:15～14:00 ボディバランス 篠原			13:25～14:10 ヨガ ～骨盤ケア～ YUMI		13:15～14:15 バレエ 谷山		13:00～13:55 姿勢改善ヨガ 奥西	13:00～13:45 MEGA DANZ 景山		13:00～13:45 ダンスカーディオ YUMIKO		13:30～14:15 ZUMBA JUNKO	
14:00	14:30～15:15 MEGA DANZ 湯上			14:30～15:15 ムーンサイクルヨガ YUI	14:15～15:00 MEGA DANZ 景山		14:00～14:45 ボディメイク ストレッチ 前川		14:00～14:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村			14:00～14:50 ベリーダンス TOMO				14:30～15:15 マットサイエンス JUNKO
15:00			15:15～16:15 AZONTO c_ori.					15:40～16:40 JAZZ DANCE SACHI			15:00～15:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 前川					
16:00																
17:00				17:00～18:00 バレエ 谷山												
18:00																
19:00	19:30～20:15 ダンスカーディオ YUMIKO		19:00～20:00 SALSATION® 華奈		19:30～20:15 FIGHT DO 山下		19:00～19:45 ボディアタック 野村		19:15～20:00 リズムdeエクササイズ 大竹里奈		19:15～20:00 UBOUND 瀬良					19:15～20:15 ボディメイク ウォーキング SHIGE
20:00		20:30～21:15 骨盤調整ストレッチ 田中		20:15～21:00 OXIGENO 荒木		20:30～21:15 ヒップホップダンス 村上栞		20:15～21:00 骨盤調整ストレッチ 田中		20:15～21:00 DANCE Fit 大竹里奈		20:15～21:00 みんなで楽しくダンス 久保田扇文		20:30～21:15 カメカメエアロ ～がんばる編～ 射矢		
21:00	21:30～22:15 FIGHT DO 山下		21:15～21:45 UBOUND 荒木		21:30～22:15 RADICAL POWER 山下		21:00～21:45 FIGHT DO 射矢		21:15～21:45 HYPER-C 枝廣		21:15～22:00 ZUMBA 小林裕季					21:30～22:15 骨盤調整ストレッチ 田中
22:00																
23:00																

特別プログラム（3/24～3/31）

	3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日		3月30日		3月31日	
	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		月曜日		火曜日	
	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵB	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵB	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵB	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵB	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵB	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵB	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵB	ｽﾀｼﾞｵA	ｽﾀｼﾞｵB
9:00																
10:00	10:00～10:45 カメカメエアロ ～はじめて編～ 泉	10:30～11:30 いやしの気功 三吉		10:00～11:00 ピラティス 佐藤				10:00～11:00 ピラティス 佐藤	10:30～10:45 青竹体操				10:00～11:00 気功　風姿花伝 前原		10:30～11:15 ランランエアロ 泉	9:50～10:20 いす体操 泉
11:00			11:15～12:00 ランランエアロ 木庭		11:00～11:45 バレトン 山根		11:00～11:45 POWER CARDIO 藤本				10:45～11:30 カメカメエアロ ～はじめて編～ 野村			11:10～12:10 ハワイアンフラ 半田		
12:00	12:15～13:00 ZUMBA 華奈			12:10～13:10 ハワイアンフラ 半田		12:00～12:45 ヨガで踊る インド舞踊 YUMIKO		12:00～12:45 ウェーブリング 藤本	12:00～12:45 ZUMBA 大竹里奈			11:45～12:35 骨盤調整ストレッチ 田中				11:45～12:45 太極拳 若月
13:00		13:15～14:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 華奈	13:15～14:00 カメカメエアロ ～がんばる編～ 景山		13:00～13:45 カメカメエアロ ～がんばる編～ 前川		13:00～13:45 UBOUND 村上栞			13:00～13:45 筋膜リリース MIKA	13:00～13:45 ダンスカーディオ YUMIKO		12:30～13:15 カメカメステップ 景山		13:15～14:00 ボディバランス 篠原	
14:00	14:15～15:00 ボディジャム 篠原					14:00～15:00 社交ダンス ～エクササイズ＆ フィーリングソシアル 今田		14:00～14:45 やさしい武術太極拳 十六式太極拳 奥西	14:00～14:45 RITMOS 景山					13:30～14:15 ピラティス 湯上		14:30～15:15 ムーンサイクルヨガ YUI
15:00							15:00～16:00 ボディメイク ウォーキング SHIGE			15:05～15:55 ホットヨガ ～パワフル～ TOMO			14:30～15:15 MEGA DANZ 湯上		15:15～16:15 AZONTO c_ori.	
16:00									16:00～16:45 ボディメイク ストレッチ 前川							
17:00																
18:00																
19:00	19:00～19:45 ボディアタック 野村		19:00～19:15 HYPER-C 枝廣	19:30～20:15 ヒップホップダンス 村上栞		19:15～20:00 骨盤調整ストレッチ 田中		19:15～20:00 ボディバランス 篠原	19:15～20:00 FIGHT DO 藤本				19:30～20:15 ダンスカーディオ YUMIKO		19:00～20:00 SALSATION® 華奈	
20:00		20:15～21:00 OXIGENO 荒木	20:30～21:15 ZUMBA 小林裕季		20:15～21:00 UBOUND 瀬良		20:15～21:00 ボディアタック 野村						20:30～21:15 骨盤調整ストレッチ 田中			20:15～21:00 OXIGENO 荒木
21:00	21:15～21:45 UBOUND 荒木			21:30～22:15 MEGA DANZ 湯上		21:15～22:00 ZUMBA 華奈		21:15～22:00 ボディジャム 篠原					21:30～22:15 FIGHT DO 山下		21:15～21:45 UBOUND 荒木	
22:00																
23:00																