

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~11:00 バレトン 西野	10:00~11:00 姿勢改善ピラティス YUKO	10:00~11:00 ボディメイクヨガ YUKO	10:00~11:00 リトモス 美緒	10:30~11:15 EASY JUMP 吉田 <small>定員数：17名</small>	10:00~11:00 美BODYピラティス 後藤	LES MILLS <small>定員数：28名</small> 10:30~11:30 LES MILLS CORE45 +ストレッチ15 秋本
11:00	11:15~12:00 ジャズダンス 西野	11:30~12:30 CORE POWER YOGA 川満	12:00~13:00 オリジナルエアロ 久高	11:20~12:20 アクティブエアロ (中級) 美緒	11:45~12:30 FIGHT DO45 吉田	11:30~12:30 ヒップホップ (初級~中級) SINGO	LES MILLS <small>定員数：28名</small> 12:00~13:00 BODYSTEP60 秋本
12:00		12:45~13:45 FIGHT DO60 吉田	13:30~14:30 コンディショニングヨガ 渚	13:00~14:00 ストレッチダンス OZA	13:00~14:00 ZUMBA 加藤早莉	13:00~14:00 ZUMBA 松平	LES MILLS <small>定員数：25名</small> 13:30~14:30 BODYPUMP60 笠原
13:00	13:00~13:45 バーベルエクササイズ 吉田 <small>定員数：25名</small>			14:30~15:30 ハタヨガ ナカシマトオル	14:30~15:30 背骨コンディショニング 加藤早莉	14:30~15:30 カーディオボクシング 松平	LES MILLS 15:00~16:00 BODYCOMBAT60 笠原
14:00	14:00~15:00 骨盤ストレッチ 井上						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00						LES MILLS	
19:00	19:00~20:00 ハタヨガ ナカシマトオル	LES MILLS <small>定員数：25名</small> 19:10~20:10 BODYPUMP60 AYA	19:00~19:30 週替わりレッスン	19:00~20:00 フローヨガ 渚	LES MILLS <small>定員数：25名</small> 19:30~20:30 BODYPUMP60 笠原	18:30~19:30 BODYBALANCE60 坂東	
20:00	20:20~21:05 やさしいパワーヨガ ナカシマトオル	LES MILLS 20:30~21:30 BODYCOMBAT60 AYA	19:50~20:50 週替わりレッスン	LES MILLS amvie 20:30~21:30 BODYATTACK60 週替わり	LES MILLS amvie 20:50~21:50 週替わりレッスン		
21:00							
22:00							
23:00							