

	5/2 (日)		5/3 (祝月)		5/4 (祝火)	
	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
8:00	GW					
8:15	GW					
8:30	GW					
8:45	GW					
9:00						9:30~10:15 アシュタンガヨガ入門 スタンディング編 45 ゆりこ
9:15			9:30~10:30 ファンクショナル トレーニング 60 Yukino			
9:30						
9:45						
10:00						
10:15						
10:30		10:30~11:15 中級エアロ 45 安永				
10:45					10:45~11:45 ZUMBA 60 佐々木	
11:00				11:00~12:00 骨盤調整ヨガ 60 ネオ		
11:15						
11:30						
11:45	11:45~12:45 ヨガ 60 北口					
12:00		12:00~13:00 卓球 ①	12:15~13:00 ボディパンプ 45 本山			12:00~13:00 リラックスヨガ 60 あや
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30				13:30~14:00 はじめてのエアロ 30 園東		
13:45					13:45~14:45 ボディジャム 60 瑞樹	
14:00		14:00~15:00 卓球 ②	14:35~15:05 はじめてステップ 30 園東			
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30				15:30~16:30 卓球 ①		15:30~16:30 卓球 ①
15:45						
16:00		16:00~17:00 卓球 ③				
16:15	16:15~18:00 おけいこキッズ 体操教室 《有料》					
16:30						
16:45						
17:00					17:00~18:00 ハワイアンフラ 60 YOHKO	
17:15						
17:30				17:30~18:30 卓球 ②		17:30~18:30 卓球 ②
17:45						
18:00		18:00~19:00 卓球 ④				
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15				19:15~20:00 ゆるやかヨガ 45 ゆりこ		
19:30						
19:45						
20:00		20:00~21:00 卓球 ⑤				
20:15						
20:30			20:30~21:30 ボディアタック 60 松本		20:30~21:30 ボディアタック 60 NAOKI	
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						
23:00						

	5/5 (祝水)		5/6 (木)		5/7 (金)	
	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
8:00	GW					
8:15						
8:30						
8:45						
9:00						
9:15						
9:30		9:25~10:10 リズムフィットネス 45 本山		10:00~10:45 エキサイティング ワークアウト45 ひぐま	10:00~10:45 中上級エアロ 45 鈴木	
9:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45	10:45~11:45 SALSATION 60 RUNA					
11:00			11:00~11:45 楽しくエアロ 45 川本			
11:15						11:30~12:30 マナフラ 60 ひとみ
11:30						
11:45						
12:00		12:00~13:00 卓球 ①				
12:15	12:15~13:00 ボディステップ 45 石原			12:30~13:15 ヨガ 45 KILALI		
12:30					12:45~13:30 美尻ヨガ 45 KILALI	
12:45						13:00~14:15 Kawehilani カヴェヒラニ スタジオレンタル枠
13:00			13:45~14:30 ボディバランス ストレングス 45 中本			
13:15						
13:30						
13:45						
14:00		14:00~15:00 卓球 ②		14:15~15:15 卓球 ①		
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						15:00~16:00 卓球 ①
15:15					15:15~16:00 シェイプアップヨガ 45 Eri	
15:30						
15:45						
16:00		16:00~17:00 卓球 ③	16:15~17:00 踊って遊ぼう45 (初心者向け) Minori	16:15~17:15 卓球 ②		
16:15	16:15~17:00 フィットネスフラ 45 MIWAKO				16:30~17:15 目指せ!まっすぐ倒立 45 えり	
16:30						17:00~18:00 卓球 ②
16:45						
17:00						
17:15						
17:30			17:30~18:30 HIPHOP 60 Minori			
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00				19:00~19:30 LESMILLS CORE 30 石原		
19:15		19:15~20:00 ヨガ 45 安永				19:15~20:00 スローヴィンヤサヨガ 45 まり
19:30						
19:45						
20:00						
20:15	20:15~21:15 ボディパンプ 60 白井		20:15~21:05 中級エアロ 50 小林		20:30~21:30 オリジナルエアロ 60 鈴木	
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						22:00~23:00 ボディコンバット 60 本山
22:15						
22:30						
22:45						
23:00						

5/8(土)		5/9(日)		5/10 (月)	5/11(火)		
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	
				休館日			
	9:30~10:30 気功体操 60 宮本		10:00~11:00 卓球 ①			9:30~10:15 初中級エアロ 45 小寺	
		10:30~11:15 らくらくエアロ 45 川本					10:45~11:30 アシュタンガヨガ入門 スタンディング編 45 ゆりこ
11:15~12:15 ZUMBA 60 佐々木			12:00~13:00 卓球 ②			12:15~13:15 コリオミックス 60 瑞樹	
12:45~13:30 ボディパンプ 45 本山							
	14:00~15:00 ヨガ 60 岸田		14:00~15:00 卓球 ③				13:30~14:30 バクティブローヨガ 60 まり
15:15~15:45 LES MILLS CORE 30 石原		14:45~15:45 ボディステップ 60 園田				15:15~16:15 機能改善ヨガ 60 牧野	15:30~16:30 卓球 ①
	16:00~17:00 卓球 ①		16:00~17:00 卓球 ④				
17:30~18:30 コリオミックス 60 麻美		16:15~18:00 おけいこキッズ 体操教室 《有料》			17:00~18:00 キッドピクス 60 石原		17:30~18:30 卓球 ②
	18:00~19:00 卓球 ②		18:00~19:00 卓球 ⑤			19:00~19:45 ボディパンプ45 45 おにぎり△	
	20:00~21:00 卓球 ③		20:00~21:00 卓球 ⑥				20:15~21:05 オリジナルエアロ (中級)50 棚橋
20:30~21:30 ボディアタック 60 松本		20:30~21:30 カポエイラ 60 芝脇				21:45~22:45 ボディアタック 60 NAOKI	