

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15							
9:30	【定員25名】	【定員40名】	【定員40名】	【定員50名】	【定員20名】		
9:45	セルフケア 奥村(和) 9:30~10:15	ピラティス 平松 9:30~10:30	はじめてヨガ EMI 9:15~10:15	やさしいエアロ 田口 9:30~10:00	卓球教室(初級) 野末 9:15~10:15		
10:00						【定員40名】	GROUP-CENTERGY60 上込 10:00~11:00
10:15							
10:30	【定員40名】	【定員50名】	【定員25名】	【定員40名】	【定員50名】		
10:45	らくらくエアロ 奥村(和) 10:35~11:35	SALSATION FUKU 10:50~11:50	かんたんステップ EMI 10:35~11:05	はじめてヨガ 田口 10:20~11:20	脂肪燃焼エアロ 中野 10:35~11:35	ポルドブラ 橋井 10:00~11:00	
11:00							
11:15							
11:30	【定員40名】		GROUP-CENTERGY45 上込 11:25~12:10				かんたんエアロ 川上 11:20~11:50
11:45							
12:00	【定員40名】	【定員40名】		ZUMBA 小藪 11:40~12:40			
12:15	リラックスヨガ 佐久間 11:55~12:55	リズムチェンジエアロ& コアトレ 橋井 12:10~13:10					
12:30							
12:45			らくらくエアロ 中野 12:30~13:15				
13:00							
13:15	【定員50名】						
13:30	リトモス60 MAYUMI 13:15~14:15	バランスヨガ 橋井 13:30~14:30					
13:45							
14:00			美腰ヨガ 中野 13:35~14:20				
14:15							
14:30	【定員40名】						
14:45							
15:00	ストレッチヨガ MAYUMI 14:35~15:35	HIP HOP 伊藤 14:50~15:50					
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	【定員20名】						
16:15	卓球教室(中級) 野末 16:00~17:00		卓球教室(中級) 野末 16:00~17:00				
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	担当者変更						
19:00	GROUP-fight45 赤尾◆ 19:00~19:45	GROUP-POWER45 大辻◆ 19:00~19:45					
19:15			ヨガリラックス 奥村(和) 19:00~20:00				
19:30							
19:45							
20:00	GROUP-GROOVE45 岡本 20:05~20:50	脂肪燃焼エアロ 田村◆ 20:05~21:05					
20:15							
20:30			脂肪燃焼エアロ 奥村(和) 20:20~21:05				
20:45							
21:00							
21:15	担当者変更						
21:30							
21:45							
22:00							

初心者の方向け  
カルチャークラス★  
男性スタッフ◆  
※現在すべてのプログラムを定員制としております。

