

	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30名】	【定員30名】					
9:45							
10:00	セルフケア 奥村(和) 9:30~10:30	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 野末 9:15~10:15		GROUP-CENTERGY60 HISAKO 10:00~11:00
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	らくらくエアロ 奥村(和) 10:45~11:45	SALSATION FUKU 10:45~11:45	かんたんステップ EMI 10:30~11:00	はじめてヨガ 田口 10:15~11:15	脂肪燃焼エアロ 中野 10:30~11:30		かんたんエアロ 川上 11:15~11:45
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30	リラックスヨガ 佐久間 12:00~13:00	リズムチェンジエアロ 橋井 12:00~13:00	ステップアップエアロ 中野 12:15~13:15	ZUMBA 小藪 11:30~12:30	SALSATION FUKU 11:45~12:45		らんらんエアロ 川上 12:00~13:00
12:45							
13:00							
13:15							
13:30	リモース60 MAYUMI 13:15~14:15	バランスヨガ 橋井 13:15~14:15	美腰ヨガ 中野 13:30~14:30	きれいヨガ 小藪 12:45~13:45	コアコンストレッチ FUKU 13:00~13:45		GROUP-POWER45 大辻◆ 12:30~13:15
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	リリース&ピラティス MAYUMI 14:30~15:30	HIP HOP 伊藤 14:50~15:50	バレトン MAYUMI 14:45~15:30	ポールストレッチ スタッフ 14:00~14:45			GROUP-fight45 西尾◆ 13:15~14:00
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15	卓球教室 野末 16:00~17:00		卓球教室 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							
19:00	GROUP-CENTERGY45 武田 19:00~19:45	GROUP-fight45 武田 19:00~19:45	ヨガリラックス 奥村(和) 19:00~20:00	GROUP-POWER45 大辻◆ 18:30~19:15	★キッズダンス 宮田 16:30~18:35		
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	GROUP-fight45 西尾◆ 20:00~20:45	GROUP-POWER60 大辻◆ 20:00~21:00	脂肪燃焼エアロ 奥村(和) 20:15~21:00	GROUP-fight45 西尾◆ 19:30~20:15	脂肪燃焼エアロ 田村◆ 19:15~20:00		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
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◆
※一部プログラムを定員制としております。

