

	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		
10:15							
10:30							
10:45			 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		 ポルドブラ 橋井 10:00～11:00	 GROUP-CENTERGY60 HISAKO 10:00～11:00
11:00							
11:15	 らくらくエアロ 奥村(和) 10:45～11:45	 SALSATION FUKU 10:45～11:45					
11:30			 GROUP-CENTERGY45 上込 11:15～12:00				
11:45							
12:00						 ヨガフロー 橋井 11:15～12:15	
12:15					 SALSATION FUKU 11:45～12:45		
12:30	 リラックスヨガ 佐久間 12:00～13:00						
12:45							
13:00					【定員30名】	 GROUP-POWER45 大辻◆ 12:30～13:15	
13:15							
13:30				 きれいヨガ 小薮 12:45～13:45	 コアコンストレッチ FUKU 13:00～13:45		
13:45							
14:00		 バランスヨガ 橋井 13:15～14:15	 美腰ヨガ 中野 13:30～14:30	【定員30名】			 GROUP-fight45 西尾◆ 13:15～14:00
14:15							
14:30				 ポールストレッチ スタッフ 14:00～14:45			
14:45							
15:00	 リリース&ピラティス MAYUMI 14:30～15:30						
15:15							
15:30							
15:45							
16:00				 フラダンス 市川 15:25～16:25			
16:15							
16:30	 卓球教室 野末 16:00～17:00		 卓球教室 野末 16:00～17:00				
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45	 新レッスン						
18:00							
18:15							
18:30	 GROUP-POWER45 坂本◆ 18:00～18:45			 GROUP-POWER45 大辻◆ 18:30～19:15			
18:45							
19:00							
19:15	 GROUP-CENTERGY45 武田 19:00～19:45	 GROUP-fight45 武田 19:00～19:45					
19:30			 ヨガリラックス 奥村(和) 19:00～20:00				
19:45				 GROUP-fight45 西尾◆ 19:30～20:15			
20:00							
20:15					【定員30名】		
20:30	 GROUP-fight45 西尾◆ 20:00～20:45	 GROUP-POWER60 大辻◆ 20:00～21:00		 GROUP-CENTERGY45 武田 20:30～21:15	 筋膜ポールストレッチ 田村◆ 20:15～21:00		
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。	