

	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)	 ピラティス 平松	 はじめてヨガ EMI	 やさしいエアロ 田口	 卓球教室  野末		
10:15	9:30～10:30	9:30～10:30	9:15～10:15	9:30～10:00	9:15～10:15		
10:30							
10:45			 かんたんステップ EMI	 はじめてヨガ 田口		 ポルドブラ 橋井	 GROUP-CENTERGY60 HISAKO
11:00			10:30～11:00	10:15～11:15		10:00～11:00	10:00～11:00
11:15	 らくらくエアロ 奥村(和)	 SALSATION FUKU			脂肪燃焼エアロ 中野		
11:30	10:45～11:45	10:45～11:45			10:30～11:30		
11:45			 GROUP-CENTERGY45 上込			 ヨガフロー 橋井	 かんたんエアロ 川上
12:00			11:15～12:00			11:15～12:15	
12:15				ZUMBA 小薮			
12:30	 リラックスヨガ 佐久間	リズムチェンジエアロ 橋井		11:30～12:30	 SALSATION FUKU		らんらんエアロ 川上
12:45	12:00～13:00	12:00～13:00	ステップアップエアロ 中野		11:45～12:45		12:00～13:00
13:00			12:15～13:15			 GROUP-POWER45 大辻◆	
13:15				 きれいヨガ 小薮		12:30～13:15	
13:30				12:45～13:45	 コアコンストレッチ FUKU		
13:45		 バランスヨガ 橋井			13:00～13:45		 GROUP-fight45 西尾◆
14:00	リトモス60 MAYUMI	13:15～14:15	 美腰ヨガ 中野				13:15～14:00
14:15	13:15～14:15		13:30～14:30				
14:30				 ポールストレッチ スタッフ			
14:45				14:00～14:45			
15:00	 リリース&ピラティス MAYUMI						
15:15	14:30～15:30						
15:30		HIP HOP 伊藤					
15:45		14:50～15:50					
16:00							
16:15							
16:30	 卓球教室  野末		 卓球教室  野末			 ★空手教室 土屋	
16:45	16:00～17:00		16:00～17:00			16:15～17:15	
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	 GROUP-POWER45 坂本◆						
18:45	18:00～18:45						
19:00				 GROUP-POWER45 大辻◆			
19:15				18:30～19:15			
19:30	 GROUP-CENTERGY45 武田	 GROUP-fight45 武田	 ヨガリラックス 奥村(和)				
19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～20:00				
20:00				 GROUP-fight45 西尾◆		脂肪燃焼エアロ 田村◆	
20:15				19:30～20:15		19:15～20:00	
20:30	 GROUP-fight45 西尾◆						
20:45	20:00～20:45	 GROUP-POWER60 大辻◆	脂肪燃焼エアロ 奥村(和)				
21:00		20:00～21:00	20:15～21:00	 GROUP-CENTERGY45 武田	 筋膜ポールストレッチ 田村◆		
21:15				20:30～21:15	20:15～21:00		
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。	