

	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		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		ポルドブラ 橋井 10:00~11:00	
11:00			GROUP-CENTERGY45 上込		脂肪燃焼エアロ 中野 10:30~11:30		
11:15	らくらくエアロ 奥村(和) 10:45~11:45				SALSATION FUKU 11:45~12:45		かんたんエアロ 川上 11:15~11:45
11:30							
11:45						ヨガフロー 橋井 11:15~12:15	
12:00						GROUP-POWER45 大辻◆ 12:30~13:15	
12:15						リトモス60 MAYUMI 13:35~14:35	
12:30	リラックスヨガ 佐久間 12:00~13:00						らんらんエアロ 川上 12:00~13:00
12:45							
13:00	リトモス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				GROUP-fight45 西尾◆ 13:15~14:00
13:15							
13:30							
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						
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
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							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	GROUP-POWER45 坂本◆ 19:00~19:45	GROUP-CENTERGY45 上込 19:00~19:45					
19:00							
19:15							
19:30	GROUP-fight45 西尾◆ 20:00~20:45		ヨガリラックス 奥村(和) 19:00~20:00				
19:45							
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。

JOYFIT 24