

	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 9:15~10:00	卓球教室 野末 9:15~10:15		CENTERGY
10:15							
10:30							
10:45		Polga tion	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	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	CENTERGY				かんたんエアロ 川上 11:15~11:45
11:30			GROUP-CENTERGY45 上込 11:15~12:00				
11:45				ZUMBA 小藪 11:30~12:30	Polga tion	ヨガフロー 橋井 11:15~12:15	
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		SALSATION FUKU 11:45~12:45	POWER	らんらんエアロ 川上 12:00~13:00
12:45							
13:00					【定員30名】	GROUP-POWER45 大辻◆ 12:30~13:15	
13:15	RedX						fight
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		RedX	GROUP-fight45 西尾◆ 13:15~14:00
13:45							
14:00				【定員30名】			
14:15						リモース60 MAYUMI 13:35~14:35	
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		CENTERGY	GROUP-CENTERGY45 上込 14:50~15:35
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			知恵舎	★空手教室 土屋 16:15~17:15
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30				POWER			
18:45		CENTERGY					
19:00	POWER			GROUP-POWER45 大辻◆ 18:30~19:15			
19:15							
19:30	GROUP-POWER45 坂本◆ 19:00~19:45	GROUP-CENTERGY45 上込 19:00~19:45	ヨガリラックス 奥村(和) 19:00~20:00	fight			
19:45							
20:00	fight	POWER		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	GROUP-fight45 西尾◆ 20:00~20:45	GROUP-POWER60 大辻◆ 20:00~21:00		CENTERGY			
20:45			脂肪燃焼エアロ 奥村(和) 20:15~21:00		【定員30名】	筋膜ポールストレッチ 田村◆ 20:15~21:00	
21:00				GROUP-CENTERGY45 HISAKO 20:30~21:15			
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**