

松阪 2026 8/1~8/31

	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			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		
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					
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		
11:15			GROUP-CENTERGY45 上込 11:15~12:00				
11:30							
11:45							
12:00				ZUMBA 小藪 11:30~12:30			
12:15	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				
12:30							
12:45							
13:00				きれいなヨガ 小藪 12:45~13:45	【定員30名】		
13:15							
13:30	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				
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45	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				
15:00							
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-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				
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15	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) 20:15~21:15				
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							