

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート
8:00														
9:00														
10:00	9:30~10:00 美しい青盤 佐藤		9:30~10:15 すこやかヘルシー 佐藤		9:30~10:00 お楽しみストレッチ 佐藤		9:30~10:15 朝ヨガ 高橋		9:30~10:00 ストレッチポール 高橋		9:30~10:15 すこやかヘルシー 鈴木		10:00~10:30 体幹&ストレッチ 鈴木	
11:00	10:15~11:00 靑靑コンディショニング 佐藤		LES MILLS 10:30~11:15 レズミルズダンス MIHO		10:15~11:15 太極拳 今野		10:30~11:00 スタートエアロ 高橋		10:15~10:45 はじめてステップ 麻田		10:30~11:15 ピラティスヨガ 木田		LES MILLS 10:45~11:30 ボディンブ 嵐田	
12:00	11:15~12:00 THEエアロ 佐々木		11:30~12:15 ZUMBA MIHO		11:30~12:15 THEエアロ 佐々木		LES MILLS 11:15~12:00 ボディコンバット 鈴木		11:00~12:00 オキシジェノ 麻田		11:30~12:15 ZUMBA 木田		LES MILLS 11:45~12:30 ボディステップ 熊谷	
13:00	12:15~13:00 からだパー 佐々木		LES MILLS 12:30~13:15 ボディステップ MIHO		12:30~13:30 YOGA 高橋		NEW 12:15~13:00 ゆったりヨガ 坂本		12:15~13:00 メガダンス 麻田		12:30~13:15 ダンスエアロ 木田			
14:00									13:15~14:15 太極拳 入門 今野				13:30~14:30 HIPHOP教室	
15:00														
16:00					15:30~16:30 体育教室【幼児】								15:15~16:00 からだ塾【幼児】	
17:00	18:30~17:15 からだ塾【幼児】				16:45~17:45 体育教室【児童】								18:15~17:00 からだ塾【児童】	15:30~16:15 からだ塾【幼児】
18:00	17:30~18:15 からだ塾【児童】												17:30~18:30 社交ダンス【児童】	16:30~17:15 からだ塾【児童】
19:00			18:45~19:45 太極拳 今野				18:45~19:45 オキシジェノ 麻田		19:00~20:00 YOGA 高橋		19:00~20:00 社交ダンス 柄本		スタジオ レンタル 18:00~23:00 ※有料	
20:00	19:15~20:00 チャレンジステップ 高橋		LES MILLS 20:00~20:45 ボディコンバット 嵐田		19:15~20:00 チャレンジエアロ 高橋		20:00~20:45 シェイプエアロ 麻田		CHANGE LES MILLS 20:15~21:00 レズミルズダンス 高橋		LES MILLS 20:15~21:15 ボディステップ 熊谷			
21:00	21:15~22:15 週替わりレッスン	LES MILLS 6月3.17日 熊谷 6月10.24日 嵐田	LES MILLS 21:00~21:45 ボディステップ 熊谷		LES MILLS 21:15~22:15 ボディコンバット 嵐田		21:00~21:45 メガダンス 麻田		LES MILLS 21:15~22:00 ボディコンバット 鈴木					
22:00														
23:00														