

	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 <small>定員:25名</small>		9:30~10:15 すこやかヘルシー 佐藤 <small>定員:名</small>		9:30~10:00 お楽しみストレッチ 佐藤 <small>定員:名</small>		CHANGE		9:30~10:00 ストレッチボール <small>定員:30名</small>		9:30~10:15 すこやかヘルシー 鈴木 <small>定員:名</small>		10:00~10:30 体幹&ストレッチ <small>定員:名</small>	
11:00	10:15~11:00 背骨コンディショニング 佐藤 <small>定員:25名</small>		LES MILLS 10:30~11:15 レズミルズダンス MIHO <small>定員:名</small>		10:15~11:15 太極拳 今野 <small>定員:名</small>		10:15~11:00 ゆったりヨガ 坂本 <small>定員:名</small>		10:15~10:45 はじめてステップ 麻田 <small>定員:名</small>		10:30~11:15 ピラティスヨガ 木田 <small>定員:名</small>		LES MILLS 10:45~11:30 ボディパンプ 嵐田 <small>定員:名</small>	
12:00	11:15~12:00 THEエアロ 佐々木 <small>定員:名</small>		11:30~12:15 ZUMBA MIHO <small>定員:名</small>		11:30~12:15 THEエアロ 佐々木 <small>定員:名</small>		LES MILLS 11:15~12:00 ボディコンバット 鈴木 <small>定員:名</small>		11:00~12:00 オキシジェノ 麻田 <small>定員:名</small>		11:30~12:15 ZUMBA 木田 <small>定員:名</small>		LES MILLS 11:45~12:30 ボディステップ 熊谷 <small>定員:名</small>	
13:00	12:15~13:00 からだパー 佐々木 <small>定員:25名</small>		LES MILLS 12:30~13:15 ボディステップ MIHO <small>定員:名</small>						12:15~13:00 メガダンス 麻田 <small>定員:名</small>		12:30~13:15 ダンスエアロ 木田 <small>定員:名</small>			
14:00									13:15~14:15 太極拳 入門 今野 <small>定員:名</small>					
15:00														
16:00					15:30~16:30 体育教室【幼児】 <small>定員:名</small>									
17:00	18:30~17:15 からだ塾【幼児】 <small>定員:名</small>				16:45~17:45 体育教室【児童】 <small>定員:名</small>						15:15~16:00 からだ塾【幼児】 <small>定員:名</small>		15:30~16:15 からだ塾【幼児】 <small>定員:名</small>	
18:00	17:30~18:15 からだ塾【児童】 <small>定員:名</small>										18:15~17:00 からだ塾【児童】 <small>定員:名</small>		16:30~17:15 からだ塾【児童】 <small>定員:名</small>	
19:00			18:45~19:45 太極拳 今野 <small>定員:名</small>											
20:00			LES MILLS 20:00~20:45 ボディコンバット 嵐田 <small>定員:名</small>		CHANGE				18:45~19:45 オキシジェノ 麻田 <small>定員:名</small>		19:00~20:00 社交ダンス 柄本 <small>定員:名</small>			
21:00			LES MILLS 21:00~21:45 ボディステップ 熊谷 <small>定員:名</small>		CHANGE				CHANGE		LES MILLS 20:15~21:15 ボディコンバット 鈴木 <small>定員:名</small>			
22:00	LES MILLS 21:15~22:15 ボディパンプ <small>定員:名</small>	担当 7月1.15.29日 熊谷 7月8.22日 嵐田			CHANGE				21:00~21:45 メガダンス 麻田 <small>定員:名</small>					
23:00														

スタジオ
レンタル
18:00~23:00
※有料