

	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		10:15~11:00 すこやかヘルシー 鈴木		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		10:00~10:30 体幹&ストレッチ	
11:00	10:15~11:00 胃腸コンディショニング 佐藤		CHANGE LES MILLS 10:30~11:15 シバム MIHO	※12月のみ シバムに変更	10:15~11:15 太極拳 今野		LES MILLS 11:15~12:00 ボディコンバット 鈴木		11:00~12:00 オキシジェン 麻田		11:30~12:15 ZUMBA 木田		LES MILLS 10:45~11:30 ボディランブ 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		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 週替わりレッスン 木田	7・21日 ダンスエアロ 14・28日 メガダンス	LES MILLS 11:45~12:30 ボディステップ 巖谷	
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						13:15~14:15 太極拳 入門 今野		13:30~14:30 HIPHOP教室			
14:00														
15:00														
16:00					15:30~16:30 体育教室【幼児】						15:15~16:00 からだ塾【幼児】		15:30~16:15 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】						16:15~17:00 からだ塾【児童】		16:30~17:15 からだ塾【児童】	
18:00	17:30~18:15 からだ塾【児童】										17:30~18:30 社交ダンス【児童】			
19:00			18:45~19:45 太極拳 今野				18:45~19:45 オキシジェン 麻田		LES MILLS 19:15~20:00 ボディステップ 外崎		19:00~20:00 社交ダンス 柄本			
20:00	19:30~20:15 ZUMBA HITOMI		LES MILLS 20:00~20:45 ボディコンバット 嵐田		LES MILLS 20:00~20:45 レズミルズトーン 鈴木		20:00~20:45 シェイプエアロ 麻田		LES MILLS 20:15~21:00 ボディアタック 外崎		LES MILLS 20:15~21:00 レズミルズダンス 巖谷			
21:00	LES MILLS 20:30~21:30 ボディランブ 巖谷		LES MILLS 21:00~22:00 ボディステップ 巖谷		LES MILLS 21:00~22:00 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														