

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00		9:00~9:30 シバム30		9:00~9:30 ボディコンバット30			
10:00	10:15~11:15 リラックスヨガ 蛭田(勝)	9:45~10:15 ボディバランス30 10:30~11:15 ボディコンバット45	10:00~10:30 自律神経ヨガ SAORI 10:45~11:30 ベーシックヨガ SAORI	9:45~10:15 ボディアタック30 10:30~11:15 シバム45	10:00~10:45 やさしいヨガ JUNKO 11:00~11:45 骨盤ストレッチ JUNKO		10:00~10:45 ボディコンバット45
11:00	11:30~12:15 身体と心を整えるヨガ 蛭田(勝)	11:30~12:00 ボディアタック30 12:15~12:45 レスミルズ バー	11:45~12:30 ボディバランス45 12:45~13:30 シバム45	11:30~12:00 ボディバランス30 12:15~13:00 ボディコンバット45	12:00~12:30 ボディバランス30 12:45~13:30 シバム45	11:00~12:00 リラックスヨガ 蛭田(勝) 12:15~13:00 ミュージックヨガ 蛭田(勝)	11:00~11:30 シバム30 11:45~12:30 ボディアタック45 12:45~13:15 レスミルズ バー 13:30~14:15 ボディバランス45
12:00	12:30~13:15 ボディバランス45 13:30~14:15 シバム45	13:00~13:45 シバム45 14:00~14:45 ボディバランス45 LES MILLS	13:45~14:15 ボディコンバット30 14:30~15:15 ボディアタック45	13:15~14:00 ボディバランス45 14:15~15:00 シバム45	13:45~14:30 ボディバランス45 LES MILLS 14:45~15:15 ボディコンバット30	13:15~14:15 ボディアタック 14:30~15:00 ZUMBA ミサ	13:30~14:15 ボディバランス45 14:30~15:15 シバム45
13:00	15:15~16:00 ボディコンバット45 16:15~17:00 ボディバランス45	15:00~15:45 ボディコンバット45 16:00~16:30 ボディアタック30 16:45~17:15 レスミルズ バー 17:30~18:15 ボディコンバット45	15:30~16:00 レスミルズ バー 16:15~17:00 ボディバランス45	15:15~16:00 ボディアタック45 16:15~16:45 レスミルズ バー 17:00~17:30 ボディアタック30 17:45~18:15 ボディコンバット30	15:30~16:00 ボディアタック30 16:15~17:00 ボディバランス45	15:15~15:45 ボクシングエクササイズ ミサ 16:00~16:45 骨盤調整ヨガ ミサ	15:30~16:00 ボディコンバット30 16:15~17:00 ボディアタック45
14:00	18:15~19:15 身体メンテナンスヨガ KUMIKO	18:30~19:15 ボディバランス45 LES MILLS	18:30~19:15 骨盤調整ヨガ ミサ	18:30~19:15 シバム45	18:15~19:15 ラバーエクササイズ KUMIKO	18:15~19:00 シバム45	
15:00	19:30~20:00 やさしいエアロ KUMIKO	19:30~20:00 ZUMBA ミサ	19:30~20:00 ボクシングエクササイズ ミサ	19:30~20:15 ボディアタック45	19:30~20:15 グッドボディエクササイズ KUMIKO	19:15~20:00 ボディコンバット45	
16:00	20:15~21:00 ボディコンバット45	20:15~21:00 ボディアタック45	20:15~21:00 シバム45	20:30~21:00 ボディコンバット30	20:30~21:00 ボディバランス30		
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

ホットプログラム・常温プログラム・バーチャルプログラムのご参加には
オプション登録が必要となります。※月額1,100円(税込)
※バーチャルプログラムに付きましては途中入場・途中退出が可能です。