

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00		9:00~9:30 レズミルズダンス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)	9:45~10:10 ボディコンバット30	10:00~10:30 自律神経ヨガ SAORI	9:45~10:15 ボディアタック30	10:00~10:45 やさしいヨガ 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)	10:30~11:11 ボディコンバット45	10:45~11:30 ベーシックヨガ SAORI	10:30~11:15 レズミルズダンス45	11:00~11:30 骨盤ストレッチ JUNKO	11:00~12:00 リラックスヨガ 蛭田(勝)	11:00~11:30 レズミルズダンス30
12:00	12:30~13:15 ボディバランス45	11:30~12:12 ボディアタック	11:45~12:30 ボディバランス45	11:30~12:00 ボディバランス	11:45~12:30 ボディコンバット45	12:15~13:00 ミュージックヨガ 蛭田(勝)	11:45~12:30 ボディアタック
13:00	13:30~14:15 レズミルズダンス45	12:30~13:15 ボディコンバット30	12:45~13:30 レズミルズダンス45	12:15~13:00 ボディコンバット45	12:45~13:30 レズミルズダンス45	13:15~14:00 ボディコンバット 45	12:45~13:15 ボディコンバット30
14:00	14:30~15:00 ボディアタック30	13:00~13:45 レズミルズダンス45	13:45~14:30 ボディコンバット45	13:15~14:00 ボディバランス 45	13:45~14:30 ボディバランス45 LESMILLS	14:15~15:00 レズミルズダンス45	13:30~14:15 ボディバランス45
15:00	15:15~16:00 ボディコンバット45	14:00~14:45 ボディバランス45 LESMILLS	14:45~15:15 ボディアタック30	14:15~15:00 レズミルズダンス45	14:45~15:15 レズミルズダンス30	15:15~15:45 レズミルズダンス45	14:30~15:15 レズミルズダンス45
16:00	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	15:30~16:00 レズミルズダンス30	15:15~16:00 ボディアタック45	15:30~16:00 ボディアタック30	16:00~16:45 ボディコンバット30	15:30~16:00 ボディコンバット
17:00		16:00~16:30 ボディアタック30	16:15~17:00 ボディバランス45	16:15~16:45 レズミルズダンス30	16:15~17:00 ボディバランス45	17:00~17:45 ボディアタック45	16:15~17:00 ボディアタック45
18:00	18:15~19:15 身体メンテナンスヨガ KUMIKO	16:45~17:15 レズミルズダンス30	17:15~18:00 レズミルズダンス45	17:00~17:30 ボディアタック30	17:45~18:15 ボディコンバット	18:00~18:45 レズミルズダンス45	17:00~17:45 ボディアタック45
19:00	19:30~20:00 やさしいエアロ KUMIKO	17:30~18:15 ボディコンバット45	18:15~19:00 ボディアタック45	17:45~18:15 レズミルズダンス45	18:30~19:15 ラバーエクササイズ KUMIKO	19:00~19:45 ボディコンバット45	18:00~18:45 レズミルズダンス45
20:00	20:15~21:00 ボディコンバット45	18:30~19:15 ボディバランス45 LESMILLS	19:15~20:00 ボディコンバット45	19:30~20:15 ボディアタック45	19:15~19:45 グッドボディエクササイズ KUMIKO	20:00~20:45 ボディバランス45	19:00~19:45 ボディコンバット45
21:00		19:30~20:00 ストレッチポール	20:15~21:00 レズミルズダンス45	20:30~21:00 ボディコンバット30			
22:00		20:15~21:00 ボディアタック45					

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。