

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ
8:00														
9:00														
10:00	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名				9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	≪3日・17日・31日≫ はじめてエアロ ≪10日・24日≫ ズンバ	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名							
11:00	10:15~11:00 週替わりレッスン たいこ ★	≪1日・15日・29日≫ ヨガ ≪8日・22日≫ 貯筋体操	10:15~11:00 ズンバ 木田 ★		10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO ★		10:15~11:00 ゆっくり体操 MIZUHO ★		LES MILLS 定員:45名 10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO					
12:00	11:20~11:50 筋膜リリース 古河原 ★		11:20~12:05 ボディコンバット ★ 村岡(直)	11:15~12:00 からだバー 木田 ★	11:20~12:05 ボディステップ ★ MIHO		11:20~12:05 ヨガ MIZUHO ★		11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO ★	11:15~12:00 ボディステップ MIHO ★	11:00~11:45 オキシジェノ 小松 ★		11:00~12:00 ボディハンブ 外崎 CHANGE	≪14日≫ 代行調整中
13:00	12:10~12:55 コアファンクショナルヨガ 古河原		12:35~13:20 RPM 村岡(直) ★		12:35~13:20 メガダンス ★ 木田	12:20~13:05 アロマリラクセスヨガ 【ホット】 MIZUHO ★	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田 ★			12:20~13:05 セルフ整体 たいこ ★	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:15~13:00 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 古河原 ★	12:30~13:15 ボディアタック 外崎 CHANGE	≪14日≫ ボディジャム 佐藤
14:00											13:20~14:05 RPM 寺島 ★	≪8日≫ 休講	13:35~14:20 ボディステップ 寺島 CHANGE	≪14日≫ KPOPダンス 佐藤
15:00	≪15日≫ 祝日の為 夜のレッスン休講									≪12日≫ スタッフ不在日の為 レッスン休講				
16:00														
17:00														
18:00														
19:00			19:00~19:45 ヨガ MIZUHO ★		19:00~19:45 ヨガ MIZUHO ★				19:00~19:45 ZUMBA ★ 木田					
20:00	19:15~20:00 ボディコンバット ★ 小松		19:15~20:00 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:00 パワーヨガ【ホット】 MIZUHO ★		20:00~20:45 ヨガ【ホット】 MIZUHO ★	19:15~20:15 ボディアタック ★ 及川			19:30~20:15 アロマリラクセスヨガ 【ホット】 MIZUHO ★				
21:00	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松		20:45~21:30 ボディアタック ★ 寺島	≪23日≫ 代行調整中	20:05~20:50 ダンスエアロ ★ 木田		20:35~21:20 ボディハンブ ★ 外崎		20:05~20:50 メガダンス ★ 木田					
22:00				≪23日≫ 代行調整中	21:10~21:55 GRIT テック&30 ★ 及川		21:50~22:35 RPM ★ 外崎							
23:00														

