


time	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00 スタイルアップ ストレッチ (川上) 9:45			9:00 ピラティス (山添) 9:45		9:00 朝ヨガ (吉川) 9:45
10:00	10:00 かんたんエアロ (山添) 10:45	10:00 ハタヨガ (前田) 10:45	10:00 はじめてエアロ (黒田) 10:30 10:45	10:00 骨盤EX (稲田) 11:00	10:00 気功体操 (寺村) 10:45	10:00 マットサイエンス ヨガピラティス (寺村) 10:45
11:00	11:00 リラックスヨガ (橋本) 12:00	11:00 早川塾(中級) (早川) 11:40	肩こり腰痛 改善ヨガ (福田) 11:45	11:15 チャレンジエアロ (前田) 12:00	11:00 ZUMBA Gold (寺村) 11:45	11:00 かんたんエアロ (寺村) 11:45
12:00		11:50 早川塾 スローエアロ (早川) 12:35 12:45				
13:00	13:15 はじめてエアロ (黒田) 14:00	13:45 リラックスヨガ (林)		14:00		
14:00	14:15 はじめてピラティス (黒田) 15:00			かんたんエアロ (赤松) 14:45		
15:00						

19:00	18:45 オリジナルエアロ (長谷川) 19:35	18:45 かんたんエアロ (寺村) 19:30	18:45 骨盤EXショート (稲田) 19:30	18:50 ZUMBA (田畑) 19:35	18:45 スタイルアップ ストレッチ (川上) 19:30	18:45 パワーヨガ (吉川) 19:45
20:00	19:50 リラックスヨガ (橋本) 20:50	19:45 ZUMBA (寺村) 20:30	19:45 パワーエアロ (川上) 20:25	19:45 マインドフルヨガ (橋本) 20:30	19:45 ステップ (川上) 20:30	20:00 チャレンジエアロ (寺村) 20:45
21:00		20:45 ナイトストレッチ (寺村) 21:15	20:40 アロマパワーヨガ (吉川) 21:40	20:45 KICK OUT (沖) 21:30		

*レッスンは変更の可能性があります(内容・時間帯・インストラクター等)。

 シューズをお持ち下さい。

*安全面・レッスンの進行上の理由により、5分以上遅れてのレッスン参加はお断りさせて頂いております。