



# プログラムスケジュール



	月		火		水		木		金		土		9:00	
	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル		
9:00	朝ヨガ 9:00 ~ 10:00 安田 50		朝ヨガ 9:00 ~ 10:00 松野 50		棒びくす 9:00 ~ 10:00 吉良 30		朝ヨガ 9:00 ~ 10:00 松野 50		朝ヨガ 9:00 ~ 10:00 松野 50		朝ヨガ 9:00 ~ 10:00 安田 50		9:00	
10:00	健康体操 10:15 ~ 11:00 安田	レッツ・サーキット 10:05 ~ 10:25	ZUMBA fitness 10:15 ~ 11:00 新堂	New Style ボクサーロード 10:05 ~ 10:25	はじめてエアロ 10:15 ~ 11:00 吉良	美尻 & 美脚 10:05 ~ 10:25	骨盤矯正ヨガ 10:15 ~ 11:15 松野 60		Dance works 10:15 ~ 11:00 石原	New Style ボクサーロード 10:05 ~ 10:25	バレエストレッチ 10:15 ~ 10:30 RITSU	レッツ・サーキット 10:05 ~ 10:25	10:00	
11:00	ヨガ整体 11:15 ~ 12:00 岡部 50		バランスボール ダイエット 11:30 ~ 12:15 春日 30	お腹シェイプ 11:05 ~ 11:25	ショートボクシング 11:15 ~ 11:45 藤井		バランスボール ダイエット 11:30 ~ 12:15 春日 30	レッツ・サーキット 11:20 ~ 11:40	カラダ整え～る 11:15 ~ 11:45 石原 20	タオル ご持参ください	バレトン 10:40 ~ 11:25 RITSU		11:00	
12:00	初級エアロ 12:15 ~ 13:00 小田	お腹シェイプ 12:05 ~ 12:25	DISCO WORLD 12:30 ~ 13:15 水谷		健康バレエ 12:00 ~ 12:30 山中	レッツ・サーキット 11:50 ~ 12:10	リトモス 12:30 ~ 13:15 MIKA	美尻 & 美脚 12:20 ~ 12:40	からだ引き締め 太極拳 12:00 ~ 12:30 清田	お腹シェイプ 11:50 ~ 12:10	リトモス 11:40 ~ 12:25 MIKA	美尻 & 美脚 12:00 ~ 12:20	12:00	
13:00	トランポリンエクササイズ 13:15 ~ 13:45 山中 30				陰ヨガ 12:45 ~ 13:45 壺山 50		初級エアロ 13:30 ~ 14:15 MIKA		はじめてエアロ 12:45 ~ 13:15 清田		The 腹筋 12:45 ~ 13:15 藤井 20	タオル ご持参ください	13:00	
14:00									ZUMBA fitness 13:30 ~ 14:15 イリーナ		トランポリンエクササイズ 13:30 ~ 14:00 花森 30	ヨガ整体 14:15 ~ 15:00 岡部 50		14:00
19:00	パワーヨガ 19:00 ~ 19:45 桑原 50		リセットヨガ 19:00 ~ 19:45 後藤 50		ZUMBA fitness 19:00 ~ 19:45 新堂		リラックスヨガ 19:00 ~ 19:45 桑原 50		HIGH&LOW エアロ 19:00 ~ 19:45 藤井		50 このマークのある プログラムは定員制です *ファンクショナルレッスンは すべて定員制となります		19:00	
20:00	ZUMBA fitness 20:00 ~ 20:45 辻	レッツ・サーキット 19:50 ~ 20:10	ZUMBA fitness 20:00 ~ 20:45 水谷	美尻 & 美脚 20:25 ~ 20:45	リセットヨガ 20:00 ~ 21:00 HAPPY 50	お腹シェイプ 19:50 ~ 20:10	はじめてエアロ 20:00 ~ 20:45 石原	New Style ボクサーロード 20:25 ~ 20:45	ZUMBA fitness 20:00 ~ 20:45 新堂		 土曜 20時閉館 (トレーニングは19:30終了)		20:00	
21:00	The 腹筋 21:00 ~ 21:30 花森 20	タオル ご持参ください	健康バレエ 21:00 ~ 21:30 山中		のびのびストレッチ 21:05 ~ 21:25		トランポリンエクササイズ 21:00 ~ 21:30 花森 30						21:00	
22:00													22:00	