



	月		火		水		木		金		土				
	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		ZUMBA fitness 10:15 ~ 11:00 新堂	セルフ筋膜リリース 10:05 ~ 10:25		美尻 & 美脚 10:05 ~ 10:25		ボクサーロード 10:05 ~ 10:25		のびのびストレッチ 10:05 ~ 10:25		ピラティスストレッチ 10:15 ~ 10:30 RITSU	10:00		
11:00	ヨガ整体 11:15 ~ 12:00 岡部 50	レッツ・サーキット 11:05 ~ 11:25 タオル ご持参ください	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		骨盤矯正ヨガ 10:15 ~ 11:15 松野 60		Dance Works 10:15 ~ 11:00 石原		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				美容バレエ 12:00 ~ 12:30 山中		バランスボール ダイエット 11:30 ~ 12:15 春日 30		カラダ整え～ 11:15 ~ 11:45 石原 20		お腹シェイプ 11:05 ~ 11:25	お腹シェイプ 11:30 ~ 11:50	12:00	
13:00	トランポリンエクササイズ 13:15 ~ 13:45 小田 30		DISCO WORLD 12:30 ~ 13:15 水谷			陰ヨガ 12:45 ~ 13:45 壺山 50		リトモス 12:30 ~ 13:15 MIKA		からだ引き締め 太極拳 12:00 ~ 13:00 清田		リトモス 11:40 ~ 12:25 MIKA	美尻 & 美脚 11:55 ~ 12:15	13:00	
14:00								初級エアロ 13:30 ~ 14:15 MIKA		ZUMBA fitness 13:15 ~ 14:00 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	タオル ご持参ください	14:00
19:00	パワーヨガ 19:00 ~ 19:45 桑原 50		バランスボール トレーニング 19:15 ~ 19:45 藤井			ZUMBA fitness 19:00 ~ 19:45 新堂		リラックスヨガ 19:00 ~ 19:45 桑原 50		はじめてエアロ 19:00 ~ 19:45 後藤			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	セルフ筋膜リリース 19:50 ~ 20:10	ZUMBA fitness 20:00 ~ 20:45 水谷	お腹シェイプ 20:20 ~ 20:40		リセットヨガ 20:00 ~ 21:00 HAPPY 50		はじめてエアロ 20:00 ~ 20:45 石原		ZUMBA fitness 20:00 ~ 20:45 新堂				20:00	
21:00	トランポリンエクササイズ 21:00 ~ 21:30 花森 30		ショートボクシング 21:00 ~ 21:30 藤井			のびのびストレッチ 21:05 ~ 21:25		美容バレエ 21:00 ~ 21:30 山中				お腹シェイプ 20:50 ~ 21:10		21:00	
22:00														22:00	

