

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ		A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ
10:00	10:10～10:20 (佐々木) ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 (大西) ラジオ体操&ストレッチ	10:10～11:10 骨盤ビューティヨガ	10:10～10:20 (大西) ラジオ体操&ストレッチ	10:15～11:00	休 館 日	10:10～10:20 (菅沼) ラジオ体操&ストレッチ	10:10～11:10 肩こり改善リラックスヨガ	10:10～10:20 (小林) ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 (出口) ラジオ体操&ストレッチ	
11:00	10:30～11:30 ベーシックエアロ ◇ 60 堀 成伸	10:30～11:30 リラックスヨガ 60 稲木 順子	10:30～11:30 ベリーフィット ◇ 60 八幡 優子	60 加藤あゆみ	10:30～11:15 ゆったりヨガ 45 斉藤 英華	免疫アップヨガ 45 山仲かずみ		10:30～11:15 エアロ入門 45 ◇ 関澤ゆみ	60 平山真希	10:30～11:30 オリジナルエアロ ◇ 60 藤原 厚志	11:00～12:00 リフレッシュヨガ 60 山形 志穂	10:30～11:30 はじめてエアロ ◇ 60 鈴木 久美子	女性専用 11:00～12:00 フローピラティス 60 サラン
	11:45～12:15 (小野) VIPワークアウト30 ◇	11:45～12:45 ハタヨガ 60 佐野陽子	11:40～12:00 VIPRはじめて 20 仙場 ◇		11:30～12:00(菅沼清子) セルフリフレ 30			11:45～12:15(シェフ公乃) 骨盤調整 30		11:50～12:10 リ・コンデショニング20 菅沼◇		12:00～12:30 (仙場) VIPRはじめて 30 ◇	
	12:45～13:15 (植竹雅) バレエストレッチ 30		12:15～13:15 ハタヨガベーシック 60 高橋 春子	12:15～13:15 Fits ◇ 仙場 栄二 60	12:15～13:00 はじめてエアロ45 ◇ 大木 克彦	12:15～13:15 ヨガベーシック 60 佐野陽子		12:30～13:30 オリジナルエアロ ◇ 60 シェフ公乃	12:15～12:45(菅沼) ホットリフレ 30	12:30～13:30 ラテンエアロ ◇ 60 山形 志穂	12:30～13:30 パワースタイルヨガ 60 深澤 和愛	13:00～14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田ゆみこ	13:00～14:00 シェイピラティス 60 サラン
14:00	13:30～14:30 バレエエクササイズ 60 植竹 雅	13:30～14:30 Fits ◇ 仙場 栄二 60	13:30～14:30 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 韓 順亜	14:00～15:00 Fits ◇ 菅沼 清子 60	13:30～14:30 BOX ファイト ◇ 60 大木 克彦	14:00～15:00 Fits ◇ 岡本祐太 60		14:00～15:00 姿勢改善ヨガ 60 長山 愛	14:00～15:00 デトックスヨガ 60 木村 匠	13:45～14:45 アロマリラックスヨガ 60 影島 雅美	14:00～15:00 ビューティヨガ 60 稲木 順子	14:15～15:00 ボディメイキング 45 花田ゆみこ	
	15:00～15:45 やわらか体づくり 45 櫻井 龍也		14:45～15:45 ジャズダンス 60 飛永 麻希		15:00～15:45 パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子			15:15～16:15 ストリートダンス ◇ 60 稲木 順子		15:00～16:00 ズンバ ◇ 60 叶 朝羽		15:15～16:00 ヨガ 45 出口 功子	
16:00	卓		卓		卓			卓		卓	16:00～17:00 リラクゼーションヨガ 60 荒竹 奈津子	16:20～17:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本祐太 40	16:00～17:00 リラックスヨガ 60 佐野 陽子
17:00	球		球		球			球		球			
18:00	タ		タ		タ			タ		タ			
	イ		イ		イ			イ		イ	17:45～18:15 (小野) VIPワークアウト30 ◇		
19:00	ム		ム	女性専用	ム			ム		ム			
	19:30～20:00 (仙場) VIPワークアウト30 ◇	19:15～20:00 デトックスヨガ 45 山仲 かずみ	19:15～20:00 はじめてエアロ45 ◇ 三宅順子	19:15～20:00 女性専用 ベーシックピラティス 小林麻衣子45	19:00～20:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 大久保桂子	19:15～20:00 パワースタイルヨガ45 平山真希		19:00～20:00 パワースタイルヨガ 60 安西 佳奈	女性専用 19:15～20:00 シェイピラティス 45 サラン	18:30～19:30 ファンクショナルトレーニング◇ 60 許 冴恵	19:00～20:00 エナジーフローヨガ 60 八幡 優子		
	20:15～21:15 協栄シェイプ ◇ ボクシング 60 井川 真紀	20:15～21:00 免疫UPヨガ 45 山仲 かずみ	20:15～21:00 ズンバ 45 ◇ 須藤 理予	20:15～21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:20～21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15～21:00 骨盤調整ヨガ45 平山真希		20:20～21:00 VIPRコンデショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15～21:00 リラックスヨガ 45 深澤 和愛	19:45～20:30 ピラティス 45 サラン			
21:00													