

	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 骨盤ピューティヨガ	10:10~10:20 (大西) ラジオ体操&ストレッチ	休 館 日	10:10~10:20 (菅沼) ラジオ体操&ストレッチ	10:10~11:10 骨こり改善リラクスヨガ	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 稻木 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 免疫アップヨガ 45 斎藤 英華	10:30~11:15 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 ◇ 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	11:00~12:00 フローピラティス 60 サン
12:00	11:45~12:15 (小野) ViPR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		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	12:30~13:30 ラテンエアロ ◇ 60 山形 志穂	12:00~12:30 (仙場) ViPRはじめて 30 ◇	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田ゆみこ
13:00	12:45~13:15 (植竹雅) バレエストレッチ 30		12:45~13:15 (高橋春子)		12:15~13:15 Fits ◇ 仙場 栄二	12:15~13:15 Fits ◇ 高橋 春子		13:30~14:30 BOXファイト ◇ 60 大木 克彦		14:00~15:00 姿勢改善ヨガ 60 長山 愛		13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 花田ゆみこ	
14:00	13:30~14:30 バレエクササイズ 60 植竹 雅	13:30~14:30 仙場 栄二	13:30~14:30 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 韓 順亜	14:00~15:00 菅沼 清子	14:00~15:00 BOXファイト ◇ 60 大木 克彦	14:00~15:00 Fits ◇ 岡本祐太		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	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ 60 影島 雅美	14:00~15:00 ピューティヨガ 60 木村 匠	13:00~14:00 シェイピラティス 60 サン	14:00~15:00 ボディメイキング 45 60 花田ゆみこ
15:00	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	15:00~15:45 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 稻木 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	卓 球 タ イ ム	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コンディショニング ◇ 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		17:45~18:15 (小野) ViPRワークアウト30 ◇			
18:00	タ		タ		タ	タ		タ		18:30~19:30 ファンクショナルトレーニング ◇	19:00~20:00 エナジーフローヨガ 60 八幡 優子		
19:00	イ		イ		イ	イ		イ		19:00~20:00 女性専用			
20:00	ム		ム		ム	ム		ム		19:00~20:00 女性専用			
21:00					19:15~20:00 デトックスヨガ 45 ViPRワークアウト30 ◇	19:15~20:00 はじめてエアロ45 ◇ 三宅順子	女性専用	19:15~20:00 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 60 安西 佳奈	19:15~20:00 女性専用	19:00~20:00 エナジーフローヨガ 60 八幡 優子		
					19:30~20:00 (仙場) ViPRワークアウト30 ◇	19:30~20:00 はじめエアロ45 ◇ 三宅順子		19:30~20:00 脂肪燃焼エアロ ◇ 60 大久保桂子		19:45~20:30 ビラティス 45 サラン			
					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 ViPRコンディショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:20~21:00 ViPRコンディショニング ◇ 岡本 祐太 40	20:15~21:00 リラックスヨガ 45 平山真希	20:20~21:00 リラックスヨガ 45 平山真希	

◇ シューズ必要