

	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
9:30													
10:00	10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ			10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ	
11:00	10:30～11:15 ★ズンバ 45 ◇ 荒竹 奈津子	10:20～11:05 ●ヨガ45 EMIANA	10:30～11:15 ★ジャズダンス45 ◇ 古山 瑞穂	10:30～11:15 ●ベーシック & フローヨガ 45 吉見 満弓	10:30～11:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 角川真美子	10:20～11:05 ●ベーシック & フローヨガ 45 吉見 満弓	休 館 日	10:30～11:15 ★ピラティス 45 ランチフィールド		10:30～11:15 ★センチジャー 45 伊藤		10:30～11:15 ★センチジャー 45 菅沼 清子	
12:00	11:45～12:45 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場	11:30～12:15 ●アクティブフ ローヨガ45 山本 規子	11:30～12:15 ★ベーシックエアロ45◇ 花田 ゆみこ		11:30～12:00 ★はじめてピラティス30 ランチフィールド	11:45～12:30 ●コンディショニング ヨガ 45 大内 かおり		11:30～12:15 ★はじめてエアロ45 ◇ シェフ公乃		11:45～12:15 ★バレトン 30 山形 志穂			
		12:30～13:15 ●骨盤調整ヨガ45 今村 みなこ	12:45～13:30 ★ハタヨガベーシック45 高橋 春子		12:30～13:15 ★ベーシックエアロ45 ◇ ランチフィールド			12:35～13:05 菅沼 ▲VIPRはじめて30◇		12:30～13:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 山形 志穂		12:15～12:45 ◇ 仙場 ▲VIPRコンディショニング30◇	12:15～13:00 ●ベースフローヨガ 生嶋 由香里
13:00	13:00～13:30 亀ヶ谷 ○ポールストレッチ30				13:30～14:00 亀ヶ谷 ○ポールストレッチ30			13:20～14:00 ★ズンバ 40 ◇ 前田		13:30～14:15 ★ゆがみ調整ストレッチ 45 前田		13:00～13:45 ★オリジナルエアロ 45 ◇ 花田 ゆみこ	
14:00	14:00～14:45 ★ボディコンディショニング バレエ45 蓬菜 美里		13:45～14:30 ★ゆがみ調整ストレッチ45 前田	13:40～14:10 仙場 ▲グループファイト30◇				14:15～15:00 ★ヨガ 45 森 桃			14:30～15:15 ●ビューティヨガ 45 稲木 順子	14:00～14:45 ★ボディメイキング 45 花田 ゆみこ	
15:00	15:00～15:45 ★体ほぐし体操 45 稲木 順子		14:45～15:45 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場		14:30～15:15 ★パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子			15:15～16:00 ★ストリートダンス45 ◇ 稲木 順子		14:45～15:30 ★ズンバ 45 ◇ 田邊 美茄		15:00～15:45 ★グループファイト45◇ 仙場	15:30～16:15 ●ハタヨガ45 山本 規子
16:00					16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 菅沼							16:00～16:45 ★ヨガ 45 古山 瑞穂	
17:00													
18:00													
19:00						18:45～19:30 ●ベーシックピラティス45 小林 麻衣子				18:15～19:00 ●免疫アップヨガ 45 稲木 順子		18:15～19:00 ★ ヨガ 45 古山 瑞穂	
20:00	19:15～20:00 ★センチジャー 45 ◇ 仙場 栄二	19:30～20:15 ●ボディメイキング ヨガ45 SAYAKA	★STRONG NATION 45 ◇ 金子 亜矢子		19:15～20:00 ★ズンバ 45 ◇ 叶 朝羽	19:15～20:00 ●コアトレ45 内山 洗大		19:15～20:00 ★パワースタイルヨガ 45 安西 佳奈	19:30～20:15 ●スローフローヨガ 45 山本 規子		19:15～20:00 ●アクティブフローヨガ45 山本 規子		
	20:15～21:00 ★グループファイト45◇ 伊藤		20:00～20:45 ★フローピラティス45 小林 麻衣子	●センチジャー30 仙場	20:15～21:00 ★センチジャー45 菅沼 清子			20:15～20:45 伊藤 6日・20日 ★グループファイト30◇ 13日・27日 ★センチジャー30					
21:00													

※スタジオへの入室はレッスン開始15分前からとなります。
 ※やむを得ずレッスンに遅れる場合、レッスン開始後5分以内に入室をお願い致します。
 ◆Bスタジオはホットスタジオ（昇温・加湿）として行います。

★定員40名
 ▲定員17名
 ●定員25名
 ○定員20名
 ◇シューズ必要