

	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			9:30~10:15 ●モーニング ピラティス 45 AKEMI		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	吉見 满弓	10:20~11:05 ●ベーシック& フローヨガ 45 吉見 满弓	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 满弓	10:30~11:15 ★ピラティス 45 AKKO	10:30~11:15 ★センタジー 45 YU	10:45~11:30 ●リフレッシュヨガ45 山形 志穂	10:30 ~11:15 ●ディープフローヨガ 生嶋 由香里	10:15~11:00 ●ベースフローヨガ 生嶋 由香里
12:00	11:30~12:30 フィットネススクール（有料）◇ 60 亀ヶ谷	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		11:25~12:05 ○ポールストレッチ40 亀ヶ谷	11:25~12:10 ●コンディショニング ヨガ45 大内 かおり		11:25~12:10 ●代謝アップヨガ45 尾崎 遥奈	11:45~12:15 ★パレトン 30 山形 志穂	12:15~12:45 小野 ■モビリティEX 30			
13:00	12:45~13:30 ハタヨガ45 EMIANA	12:30~13:15 ●骨盤調整ヨガ45 今村 みなこ	12:30~13:15 ★ハタヨガベーシック45 高橋 春子		12:20~12:50 ★はじめてピラティス30 AKKO	13:00~13:45 ●ゆったりヨガ45 TADAHIKO		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	13:00~13:45 ★オリジナルエアロ 45 ◇ 花田 ゆみこ	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 蓬萊 美里		13:45~14:30 ★機能改善ストレッチ45 植竹 雅	13:40~14:25 ●バランスアップ ピラティス45 菅沼 清子	14:45~15:45 ★パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子			14:15~15:00 ★ヨガ 45 浦西 千織	13:30~14:15 ★ゆがみ調整ストレッチ 45 前田	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 稻木 順子		14:45~15:45 フィットネススクール（有料）◇ 60 中川		16:00~17:00 フィットネススクール（有料）◇ 60 菅沼			14:15~15:00 ★ズンバ 40 ◇ 前田	14:30~15:15 ●ビューティヨガ 45 稻木 順子	15:00~15:45 ★グループファイト45◇ YU			
16:00									16:30~17:30 フィットネススクール（有料）◇ 60 伊藤	16:00~16:45 ★ヨガ 45 古山 瑞穂			
17:00													
18:00													
19:00	19:15~20:00 ★FIT HOP45◇ 北條 友美	19:30~20:15 ●ボディメイキング ヨガ45 SAYAKA	19:00~19:45 ★STRONG NATION 45 ◇ 小林 麻衣子	18:45~19:30 ●ベーシック ピラティス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 洸大		18:15~19:00 ●免疫アップヨガ 45 稻木 順子	18:15~19:00 ★ ヨガ 45 古山 瑞穂	19:15~20:00 ●アクティブフローヨガ45 山本 規子			
20:00	20:15~21:00 ★グループファイト45◇ YU		20:00~20:45 ○ツールピラティス45 小林 麻衣子	19:45~20:30 ●ハタヨガ45 EMIANA	20:15~21:00 ★センタジー45 菅沼 清子			19:10 ~20:10 ★パワースタイルヨガ60 安西 佳奈	19:35~20:20 ●スローフローヨガ 45 山本 規子				
21:00													

★定員40名 ■定員30名  
▲定員17名 ●定員25名  
○定員23名 ◇シューズ必要