

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	事前申込						
10:00	【コース型教室】 ゴルフコンディショニング 9:15~10:30 講師：中野	ピラティス60 9:30~10:30 講師：粟國		リラックスヨガ60 9:45~10:45 講師：鏡木	事前申込 【コース型教室】 さわやか体操 9:30~10:45 講師：長野・多胡・長江	アロマヨガ60 9:30~10:30 講師：広田	BODY COMBAT60 9:30~10:30 講師：Akiho
11:00	事前申込 【コース型教室】 婦人体操 10:45~12:15 講師：禰津	シンプルエアロ45 10:45~11:30 講師：太田(佳)	事前申込 【コース型教室】 婦人体操 10:30~12:00 講師：長江	ストレッチ30 11:00~11:30 講師：鏡木	事前申込 【コース型教室】 免疫力アップ体操 11:00~12:00 講師：長野・多胡・長江	シンプル エアロ& 筋コン60 10:40~11:40 講師：黒澤	ストレッチ30 10:45~11:15 講師：スタッフ
12:00		ストレッチ30 11:45~12:15 講師：太田(佳)		シンプルエアロ&筋コン60 11:40~12:40 講師：関口		ストレッチ30 11:50~12:20 講師：黒澤	ヨガ45 11:25~12:10 講師：宙
13:00	ストレッチ30 12:45~13:15 講師：西川	エンジョイエアロ& ペルビック45 12:30~13:15 講師：前畑	ストレッチ20 12:30~12:50 講師：菟原	やさしいヨガ45 12:50~13:35 講師：関口	ゆっくりエアロ30 12:15~12:45 講師：ARi	リセット& オリジナル エアロ60 12:30~13:30 講師：前畑	ヒップホップ基礎30 12:20~12:50 講師：宙
14:00	ゆっくりエアロ&筋コン45 13:30~14:15 講師：黒澤	楽しいステップ30 13:25~13:55 講師：RUKA	ペルビック45 (骨盤) 13:00~13:45 講師：関口	ボクシングピクス45 13:50~14:35 講師：西脇	BODYPUMP45 13:30~14:15 講師：ARi		ヒップホップ45 13:00~13:45 講師：宙
15:00	シンプルエアロ&筋コン45 14:30~15:15 講師：黒澤	ヨガミックス45 14:05~14:50 講師：RUKA	バランスコンディショニング45 13:55~14:40 講師：本村		エンジョイエアロ45 14:30~15:15 講師：IPPEI	BODYPUMP45 13:45~14:30 講師：スタッフ	バランスコンディショニング30 13:55~14:25 講師：本村
16:00	ボクシングピクス& コンディショニング60 15:30~16:30 講師：西脇	体幹トレーニング45 15:00~15:45 講師：西脇	ヨガ60 14:50~15:50 講師：米村	ピラティス60 14:50~15:50 講師：歩	ズンバ45 15:30~16:15 講師：IPPEI	BODYCOMBAT45 14:45~15:30 講師：黒澤	脂肪燃焼サーキット20 14:35~14:55 講師：本村
17:00		ボールリラックス20 16:00~16:20 講師：入江				疲労回復ヨガ45 15:45~16:30 講師：福永	エンジョイステップ45 15:10~15:55 講師：ARi
18:00							BODY PUMP60 16:10~17:10 講師：ARi
19:00					ペルビック45 (骨盤) 18:30~19:15 講師：前畑		ボールストレッチ30 17:25~17:55 講師：本村
20:00	ボクシングピクス& コンディショニング60 19:00~20:00 講師：西脇	ズンバ45 19:00~19:45 講師：IPPEI	お腹シェイプ15 19:00~19:15 講師：スタッフ	ピラティス60 18:45~19:45 講師：山田	リズムトレーニング30 19:30~20:00 講師：松本		
21:00			BODYPUMP60 19:30~20:30 講師：スタッフ		K-POPダンス45 20:10~20:55 講師：松本		