

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
8:30													
9:00													
9:15		9:15		9:30		9:15		9:15		9:15		9:15	
9:30		ラダーウォーク 30 合津	モーニングヨガ 30 金井			入門フラダンス 30 高橋		太極拳24式 60 大柳		バランスボール 30 森岡	整	あさピラ 30 新井	
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
10:30		はじめてエアロ 30 橋本	チューブ エクササイズ 稲川			のびのび体操 30 鳴澤		10:30		10:00		ちびホール エクササイズ 新井	
10:45	オリエンテーション	10:45	オリエンテーション	10:45	オリエンテーション	10:45	オリエンテーション	10:30	オリエンテーション	10:00	練習十八法	10:45	オリエンテーション
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
11:30		かんたんエアロ 45 橋本	かんたんエアロ 45 川田			いきいき体操 45 水村		ヘルシー体操 45 鳴澤		ステップ サーキット 60 橋本	整	かんたんエアロ 45 水村	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30		リラクゼーション ストレッチ 30 合津	コア 15			ポールストレッチ 30 水村		リラクゼーション ストレッチ 30 森岡		健美操 60 宮本		12:15	
13:00		12:45		12:45		12:45		12:45		12:45		12:30	
13:30		週変わり レッスン 60	リトモス 45 横山			ボル・ド・ブラ 45 岡崎		はじめてステップ 30 森岡	整	13:30		ズンバ 60 八重樫	
14:00	オリエンテーション	13:30	オリエンテーション	13:45	オリエンテーション	13:30	オリエンテーション	13:30	オリエンテーション	13:30	オリエンテーション	13:15	オリエンテーション
14:30		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		13:30	ポールストレッチ 30 佐藤新
15:00		はじめてステップ 30 森岡	いきいき体操 45 橋本			かんたんエアロ 45 佐藤果		いきいき体操 45 鳴澤		かんたんエアロ 45 森岡		14:00	練習十八法
15:30		14:45		14:45		14:45		14:45		14:45		14:30	かんたんエアロ 45 橋本
16:00		練習十八法	コンビネーション エアロ 60 橋本			練習十八法		練習十八法		練習十八法		15:00	
16:30		かんたんエアロ 45 森岡		かんたんエアロ 45 森岡		ベーシック エアロ 60 眞尾		かんたんエアロ 45 宮田		かんたんエアロ 45 宮田		15:15	
17:00												16:00	エアロマニア 75 橋本
17:30												16:45	
18:00												17:00	ポディー コンディショニング 60 高橋
18:30		18:15		18:15		18:15		18:15		18:15		18:00	
19:00		かんたん エアロ 45 稲垣	ベーシック ステップ 45 森岡	整		かんたんエアロ 45 佐藤果		練習十八法		18:15		18:45	バランスボール 30 鳴澤
19:30	オリエンテーション	19:10	オリエンテーション	19:10	オリエンテーション	19:10	オリエンテーション	19:30	オリエンテーション	18:15	コンビネーション エアロ 60 川田	18:45	ベーシック エアロ 60 鳴澤
20:00		はじめてステップ 30 石井	コア 15			コンビネーション エアロ 60 都平		19:30		19:30		19:30	オリエンテーション
20:30		ファット バーニング 60 長島	ファット バーニング 60 大井			ズンバ 60 u-carry		かんたんエアロ 45 高山		かんたんエアロ 45 高山		20:00	
21:00		20:45		20:50		20:20		20:30		20:30		20:30	
21:30		ズンバ 60 橋詰	エアロ サーキット 60 鳴澤			ボル・ド・ブラ 45 岡崎		エアロマニア 75 高山		エアロマニア 75 高山		21:00	
22:00			マーシャル ファイ ~エクササイズ~ 45 合津			21:15						21:30	
						カポエラ入門 30 白波瀬						22:00	