




# タイムスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
6Fスタジオ	7Fスタジオ	6Fスタジオ	7Fスタジオ	6Fスタジオ	7Fスタジオ	6Fスタジオ	7Fスタジオ	6Fスタジオ	7Fスタジオ	6Fスタジオ	7Fスタジオ	
11:00												11:00
11:30	たのしくエアロ		ストレッチヨガ	はじめてエアロ & ストレッチ		ZUMBA		骨盤矯正 & 体質改善		フラダンス		11:30
12:00	11:00~12:00 九鬼		11:00~12:00 ミチル	11:00~12:00 木村		11:00~12:00 磯田		11:00~12:00 古谷		11:00~12:00 寺西		12:00
12:30												12:30
13:00												13:00
13:30	卓球開放					卓球開放				卓球開放		13:30
14:00							青竹踏み 14:00~14:20 柴田					14:00
14:30		リラックスヨガ 14:00~14:45 原	やさしいマージナル 14:10~14:40 柴田		デトックスヨガ 14:00~15:00 JURI		ルーシータットン & アロマ 14:30~15:10 柴田				パワーヨガ 14:00~15:00 TOSHIKO	14:30
15:00												15:00
15:30												15:30
17:00												17:00
18:00												18:00
18:30												18:30
19:00												19:00
19:30	アロマヨガ		KaQiLa ~カキラ~ 19:00~20:00 KURUMI		コアトレヨガ 19:00~19:50 erico		ベーシックヨガ 19:00~19:50 上野	9月・11月は BOKWAダンス に変更	デトックスヨガ 19:00~20:00 JURI			19:30
20:00	ひきしめBODY 19:30~19:45	19:00~19:50 高島										20:00
20:30	エンジョイエアロ 20:10~20:55 木村		ファンクショナル トレーニング 20:10~21:10 NOBU	REAL キックボクシング エクササイズ 20:00~21:00 SOUGO		ZUMBA 20:10~21:00 上野		BOKWA P&S ボク・パン & スライ 20:10~21:00 MASAMI				20:30
21:00									先着 20名限定			21:00
21:30									ボールdeストレッチ 21:05~21:20 水谷		ヨガ系 コンディショニング系 燃焼系	21:30