




# 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	たのしくエアロ		ストレッチヨガ	ほじめてエアロ & ストレッチ		ZUMBA			背盤矯正 & 体質改善	フラダンス	
11:30	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											
13:00											
13:30	卓					卓				卓	
14:00	球	リラックスヨガ	やさしいマージナル		デトックスヨガ	開	青竹踏み			開	パワーヨガ
14:30	放	14:00~14:45 原	14:10~14:40 柴田		14:00~15:00 JURI	放	14:00~14:20 柴田			14:00~15:00 TOSHIKO	
15:00							14:30~15:10 柴田				
15:30											
17:00											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30	アロマヨガ		Ka Qi La ~カキラ~		コアトレヨガ	ベーシックヨガ			9月・11月は BOKWAダンス に変更	デトックスヨガ	
19:30	19:00~19:50 高島		19:00~20:00 森 智子		19:00~19:50 erico	19:00~19:50 上野		19:00~20:00 JURI			
20:00											
20:30	エンジョイエアロ			REAL キックボクシング エクササイズ		ZUMBA		BOKWA P&S ボクウ・パンチ & ストライク			
21:00	20:10~20:55 木村		ファンクショナル トレーニング	20:00~21:00 SOUGO		20:10~21:00 上野		20:10~21:00 MASAMI			
21:30			20:10~21:10 NOBU						先着 20名限定		
									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