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 11:00～12：00 九鬼			からだメンテナンス ヨガ 11：00～12：00 ミチル	はじめてエアロ & ストレッチ 11：00～12：00 木村		ＺＵＭＢＡ 11：00～12：00 磯田			骨盤矯正 & 体質改善 11：00～12：00 古谷	フラダンス 11：00～12：00 寺西	
12:00												
12:30	卓球開放						卓球開放				卓球開放	
13:00												
13:30												
14:00		リラックスヨガ 14：00～14：45 原	やさしいマーシャル 14：10～14：40 柴田			デトックスヨガ 14：00～15：00 ＪＵＲＩ		青竹踏み 14：00～14：20　柴田				パワーヨガ 14：00～15：00 ＴＯＳＨＩＫＯ
14:30								ルーシーダットン &アロマ 14：30～15：10 柴田				
15:00												
15:30												
17:00												
18:00											ボディワークアウト 18：00～18：30 鹿子嶋	
18:30												
19:00		アロマヨガ 19：00～19：50 高島		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	3月、6月は BOKWAﾀﾞﾝｽ に変更	デトックスヨガ 19：00～20：00 ＪＵＲＩ	キックボックスフィットネス 18：40～19：10 鹿子嶋	
19:30	ひきしめＢＯＤＹ 19：30～19：45											
20:00					ＲＥＡＬ キックボクシング エクササイズ 20：00～21：00 ＳＯＵＧＯ							
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				ＺＵＭＢＡ 20：10～21：00 上野		BOKWA P&S ﾎﾞｸﾜ・ﾊﾟﾝﾁ & ｽﾄﾗｲｸ 20：10～21：00 ＭＡＳＡＭＩ	先着 20名限定		
21:00										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												