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			ストレッチヨガ 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		11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30	卓 球 開 放						卓 球 開 放				卓 球 開 放		12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00		ピラティス 14：00～15：00 原	やさしいマーシャル 14：10～14：40 柴田			代謝アップヨガ 14：00～15：00 Ｍａｙｕ		青竹踏み 14：00～14：20　柴田				パワーヨガ 14：00～15：00 ＴＯＳＨＩＫＯ	14:00
14:30								ルーシーダットン ＆アロマ 14：30～15：10 柴田					14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
17:00													17:00
18:00											ボディワークアウト **18：00～18：30** **鹿子嶋**		18:00
18:30													18:30
19:00		アロマヨガ 19：00～19：50 高島		骨盤ヨガ 19：00～19：50 近藤		コアトレヨガ 19：00～19：50 ｅｒｉｃｏ		ベーシックヨガ 19：00～19：50 上野		ボディケア エクササイズ 19：00～19：45 伊藤	キックボックスフィットネス 18：40～19：10 鹿子嶋		19:00
19:30	ひきしめＢＯＤＹ 19：30～19：45												19:30
20:00													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 20：00～21：00 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		ダンスエアロ 20：00～20：45 伊藤	先着 **10名限定**			20:30
21:00										ボールdeストレッチ 21：05～21：20　水谷			21:00
21:30												**ヨガ系** **コンディショニング系** **燃焼系**	21:30