




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	ほじめてエアロ & 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
14:30		ピラティス	やさしいマージナル		代謝アップヨガ		14:00~14:20 柴田				パワーヨガ	14:30
15:00		14:00~15:00 原	14:10~14:40 柴田		14:00~15:00 Mayu		ルーシータットン & アロマ				14:00~15:00 TOSHIKO	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		骨盤ヨガ		コアトレヨガ		ベーシックヨガ		デトックスヨガ			19:30
20:00	ひきしめBODY	19:00~19:50 高島	19:00~19:50 近藤		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		ZUMBA		BOKWA P&S				20:30
21:00	20:10~20:55 木村	ファンクショナル トレーニング		キックボクシング エクササイズ		20:10~21:00 上野		ボク・パンチ & ストライク	先着 10名限定			21:00
21:30		20:00~21:00 NOBU		20:00~21:00 SOUGO				20:10~21:00 桧垣正美	ボールdeストレッチ		ヨガ系 コンディショニング系 燃焼系	21:30
									21:05~21:20 水谷			