

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
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
11:30			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
12:00												12:30
12:30												13:00
卓球開放						卓球開放						13:30
13:30												14:00
14:00												14:30
14:30			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	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
19:30												20:00
20:00												20:30
20:30												21:00
21:00												21:30
21:30												

3月、6月は
BOKWAダンス
に変更

先着
20名限定

ヨガ系
コンディショニング系
燃焼系