




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				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		11:00
11:30	11:00~12:00 九鬼			からだメンテナンス ヨガ	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		11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30	卓 球						卓 球					卓 球	13:30
14:00	開 放	リラックスヨガ	やさしいマージナル		デトックスヨガ		開 放	青竹踏み		基礎からしっかり パワーヨガ	開 放	パワーヨガ	14:00
14:30		14:00~14:45 原	14:10~14:40 柴田		14:00~15:00 JURI			14:00~14:20 柴田		14:00~15:00 ミチル		14:00~15:00 TOSHIKO	14:30
15:00								14:30~15:10 柴田					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			KaQiLa ~カキラ~		コアトレヨガ	ベーシックヨガ			デトックスヨガ			19:30
19:30	19:00~19:50 高島			19:00~20:00 KURUMI		19:00~19:50 erico	19:00~19:45 上野			19:00~20:00 JURI			19:30
20:00													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			ひきしめBODY30			20:30
21:00	20:10~20:55 木村				20:00~21:00 SOUGO		20:00~20:45 上野			20:00~20:45 スタッフ 近藤			21:00
21:30													21:30
										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	