




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			からだメンテナンス ヨガ	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			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	HIT15	アロマヨガ		KaQiLa ~カキラ~	コアトレヨガ		沖ヨガ			デトックスヨガ			19:30
20:00	19:30~19:45	19:00~19:50 高島		19:00~20:00 KURUMI	19:00~19:50 erico		19:00~19:50 スタッフ:堀			19:00~20:00 JURI			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		コア&美尻トレ				20:30
21:00	20:10~20:55 木村		ウゴキノコッ トレーニング		20:00~21:00 SOUGO		20:00~21:00 KIMI		20:10~20:40 スタッフ 近藤				21:00
21:30			20:10~21:10 清水							先着 20名限定			21:30
										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