




# 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											
11:30	たのしくエアロ 11:00~12:00 九鬼		からだメンテナンス 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		背骨 コンディショニング 11:00~11:45 木村		フラダンス 11:00~12:00 寺西	
12:00											
12:30											
13:00											
13:30	卓 球 開 放					卓 球 開 放				卓 球 開 放	
14:00											
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		リフレッシュヨガ 14:00~15:00 MAKI			青竹踏み 14:00~14:20 柴田	基礎からしっかり パワーヨガ 14:00~15:00 ミチル		パワーヨガ 14:00~15:00 TOSHIKO
15:00								ルーシーダットン &アロマ 14:30~15:10 柴田			
15:30											
17:00											
18:00											
18:30										ポティワークアウト 18:00~18:30 鹿子嶋	
19:00										キックボックスフィットネス 18:40~19:10 鹿子嶋	
19:30		ベーシックヨガ 19:00~19:45 上野	機能改善 ピラティス 19:00~20:00 まゆ		コアトレヨガ 19:00~19:50 erico		沖ヨガ 19:00~19:50 スタッフ:堀		からだ改善ヨガ 19:00~20:00 はるみ		
20:00											
20:30	エンジョイエアロ 20:10~20:55 木村		ウゴキノコツ トレーニング 20:10~21:10 清水	REAL キックボクシング エクササイズ 20:00~21:00 SOUGO		ZUMBA 20:00~21:00 とも		コア&美尻トレ 20:10~20:40 スタッフ:近藤			
21:00									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