




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		からだメンテナンス ヨガ	はじめてエアロ & ストレッチ		ZUMBA		背骨 コンディショニング	フラダンス		
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		11:00~11:45 木村	11:00~12:00 寺西		
12:30											
13:00											
13:30	卓 球					卓 球				卓 球	
14:00	開 放	リラックスヨガ	やさしいマージナル		リフレッシュヨガ		青竹踏み		からだメンテナンス ヨガ		フローヨガ
14:30		14:00~14:45 原	14:10~14:40 柴田		14:00~15:00 MAKI		14:00~14:20 柴田		(セルフケア)		14:00~15:00 スタッフ:堀
15:00							ルーシーダットン &アロマ		14:00~15:00 ミチル		
15:30							14:30~15:10 柴田				
17:00											
18:00											
18:30										ポティワークアウト	
19:00										18:00~18:30 鹿子嶋	
19:30	HIT15	背骨 コンディショニング	機能改善 ピラティス		コアトレヨガ	沖ヨガ			からだ改善ヨガ	キックボックスフィットネス	
20:00	19:30~19:45 木村	19:00~19:45 木村	19:00~20:00 まゆ		19:00~19:50 erico	19:00~19:50 スタッフ:堀			19:00~20:00 はるみ	18:40~19:10 鹿子嶋	
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			
21:00	20:10~20:55 木村		ウゴキノコツ トレーニング	20:00~21:00 SOUGO		20:00~21:00 とも		20:10~20:40 スタッフ 近藤	先着 20名限定		
21:30			20:10~21:10 清水						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
									21:05~21:20 水谷		