

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア			
10:15-10:45 リフレッシュヨガ30 蜂須賀	10:15-10:45 サーキット3セット	10:10~10:20 おはようストレッチ 10:30-11:15	10:30-11:00		10:15-10:45 サーキット3セット	10:20-11:05 エアロピクス初級45 大西	10:20-10:50 サーキット3セット	10:10~10:20 おはようストレッチ 10:30-11:00	10:30-11:00	10:10~10:20 おはようストレッチ 10:30-11:00	10:30-11:00 サーキット3セット			
11:05-11:35 ボディコン30 水野	マイペース サーキット タイム★	バレトン45 磯村	サーキット3セット		10:55-11:10 美尻トレーニング	11:25-11:55 太極拳30 西川	マイペース サーキット タイム★	ZUMBA30 武井	サーキット3セット	エアロピクス初級30 上山	サーキット3セット			
		11:35-12:05 Enjoy☆RAMP30 丸山	マイペース サーキット タイム★		11:45-12:30 機能改善ピラティス45 水野			11:20-12:05 パワーヨガ45 内海		11:30-12:00 エアロピクス中級30 上山	LALLAトレ			
		13:10-13:55 太極拳45 西川		13:25-13:55 LALLAトレ	13:30-14:00 B-RAMP30 水野			13:30-14:00 ボディコン30 板倉		13:30-14:00 B-RAMP30 スタッフ				
14:00-14:45 ZUMBA45 武井		14:00-14:30 サーキット3セット		14:15-15:00 代謝アップヨガ45 (パワーヨガ) MEGU	14:15-14:45 サーキット3セット	14:20-14:50 バトルミックス30 丸山		14:20-14:50 サーキット3セット	14:20-14:50 やさしいヨガ30 板倉	14:20-14:50 サーキット3セット	14:15-14:45 エアロピクス初中級30 磯村	14:15-14:45 サーキット3セット	14:20-14:50 ボディコン30 スタッフ	
15:15-15:45 ピラティス30 内海						15:10-15:55 エアロピクス初中級45 上山			15:10-15:40 ZUMBA30 寺崎		15:05-15:35 B-RAMP30 磯村	青竹で健康体操 14:50-15:05	15:05-15:25 コンディショニング	
		16:30-17:00 サーキット3セット		祝日は 休講です。	マイペース サーキット タイム★			16:30-17:00 サーキット3セット	マイペース サーキット タイム★			16:30-17:00 サーキット3セット		
		17:05-17:20 コンディショニング												
19:00-19:30 ボディコン30 丸山		マイペース サーキット タイム★		19:00-19:30 ヨガ30 寺崎	サーキット3セット	18:45-19:30 ステップ45 大西		マイペース サーキット タイム★	18:30-19:00 ストレッチボール30 森田		19:00-19:30 B-RAMP30 磯村			
19:50-20:20 バトルミックス30 丸山				19:50-20:35 ZUMBA45 寺崎	19:50-20:20 LALLAトレ	19:50-20:35 エアロピクス初中級45 上山			19:20-19:50 バレトン30 桑原	19:05-19:20 美尻トレーニング 19:30-20:00	19:50-20:35 美姿勢ピラティス45 磯村			
										20:10-20:55 ZUMBA45 桑原				

■安全管理上、レッスンの開始以降の途中入場はご遠慮下さい。
 ■レッスン開始30分前より、フロントにて参加者にカードを配布いたします。ご自身の分のみお受け取りください。連続で参加される方は、サーキット・レッスン終了後、スタッフがご参加される人数の確認ができた段階でカードをお配りさせていただきます。
 ■都合によりレッスンを変更する場合がございます。 ■カード配布前の道具・場所取りはご遠慮下さい。
 ■サーキットは3セットをおすすめしております。 ■サーキットの3セット目以降のご参加はご遠慮下さい。