

	月	火	水		木	金	土
10:00				10:00			
11:00	10:30～11:15 ポルドブラ 45 ナオミ	10:45～11:30 しなやかダンスエクササイズ 45 吉田	10:30～11:15 姿勢改善&ストレッチ 45 natsuki	11:00	10:45～11:30 ZUMBA GOLD 45 藤本	11:15～11:45 初級エアロ 30 時松	
12:00	11:25～12:10 ストレッチ&コンディショニング 45 ナオミ	11:45～12:30 ストレッチ&筋トレ 45 吉田	11:30～12:15 フローヨガ 45 natsuki	12:00	11:45～12:30 バレトン 45 藤本	12:00～12:30 ひきしめエクササイズ 30 時松	
13:00	12:20～13:20 第2・4月曜日限定 リンパマッサージ 60 ナオミ			13:00		12:45～13:45 ヨガ 60 時松	
14:00	↑ ↑ ↑ ▶ 第2・4月曜			14:00			
15:00				15:00			14:45～15:45 キッズダンス 初級 スマイル
16:00				16:00	15:50～19:05 貸スタジオ		16:00～17:00 キッズダンス 初中級 ピース
17:00				17:00	アイズスクールオープンタータイム		17:05～18:05 キッズダンス 中級 Gem stone
18:00				18:00			18:10～19:10 キッズダンス 上級 PGB
19:00				19:00			
20:00	20:00～21:00 ハワイアンフラ 60 高原	19:30～20:15 ZUMBA 45 藤本	19:30～20:15 バランスコーディネーション 45 大崎	20:00	19:30～20:15 初級エアロ 45 時松		
21:00	Free	20:30～21:15 バレトン 45 藤本	20:30～21:15 ストレッチ&コンディショニング 45 大崎	21:00	20:30～21:30 ヨガ 60 時松	20:15～21:30 ヨガベーシック&メディテーション 75 かおり	
22:00				22:00			

…ヨガ・筋コンディショニング系
 …エアロビクス系
 …ダンス・その他

…ジュニアプログラム
 Free …無料レッスン
 …新レッスン or 時間変更クラス

※インストラクターの諸事情により、急遽休講または内容を変更させていただくことがあります。
 ※祝日は特別プログラムで実施いたします。
 ※当館指定の休館日がございます。E-ジムカレンダーでご確認ください。
 ※各レッスンの定員は15名です。