





	月	火	水		木	金	土	日
9:00				9:00				
10:00				10:00				
11:00	10:30～11:15 ポルドプラ 45 ナ オ ミ	10:30～11:15 初級エアロ 45 岩 澤	10:30～11:15 ZUMBA 45 井 手	11:00	11:00～12:15 ゆらぎ体操 75 か お り	11:15～11:45 初級エアロ 30 時 松 12:00～12:30 ひきしめエクササイズ 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	11:30～12:30 ハタヨガ 60 岩 澤	11:30～12:15 バランスコーディネーション 45 井 手	12:00				
13:00	12:20～13:20 自力整体 60 ナ オ ミ			13:00		12:45～13:45 ヨガ 60 時 松		
14:00				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				
17:00				17:00			16:00～17:00 キッズダンス 初中級 ピース	
18:00				18:00			17:05～18:05 キッズダンス 中級 Gem stone	
19:00		18:45～19:30 初級エアロ 45 井 手		19:00	18:30～19:15 初級エアロ 45 時 松		18:10～19:10 キッズダンス 上級 PGB	
20:00	19:30～20:30 ハワイアンプラ 60 高 原	19:45～20:30 バランスコーディネーション 45 井 手	19:45～20:30 ストレッチ&ウォーキング 45 坂 口	20:00	19:30～20:30 ヨガ 60 時 松	19:45～20:30 ストレッチ&ウォーキング 45 坂 口		
21:00				21:00				

 …ヨガ・筋コンディショニング系

 …エアロビクス系

 …ジュニアプログラム

 …ダンス・その他

※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。
 ※各スタジオレッスンの定員になり次第、ご参加をお断りすることがあります。