

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:15 ポルドブラ 45 ナ オ ミ	10:30～11:15 初級エアロ 45 岩 澤	10:30～11:15 ZUMBA 45 井 手				
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	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		
13:00	12:20～13:20 自力整体 60 ナ オ ミ				12:00～12:30 ひきしめエクササイズ 30 時松		
14:00					12:45～13:45 ヨガ 60 時 松		
15:00						14:45～15:45 キッズダンス 初級 スマイル	
16:00					15:50～19:05 貸スタジオ アイズスクールオープントータイム	16:00～17:00 キッズダンス 初中級 ピース	
17:00						17:05～18:05 キッズダンス 中級 Gem stone	
18:00						18:10～19:10 キッズダンス 上級 PGB	
19:00		18:45～19:30 初級エアロ 45 井 手		18:30～19:15 初級エアロ 45 時 松			
20:00	19:30～20:30 ハワイアンフラ 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	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							

…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

※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。