

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00							
10:15	鈴木 初級エアロ	南木 骨盤調整		高瀬 入門エアロ	南木 筋コンディショニング エアロ	岡田 中級エアロ	上田 キックボクシング フィットネス
11:00							
11:15	鈴木 バレトン	南木 筋コンディショニング エアロ	浅井 入門エアロ	南木 骨盤調整	南木 やさしい フィットネスボクシング	岡田 バレトン	上田 スローヴィンヤサ ヨガ
12:00							
13:15			浅井 フィットネスフラ	内海 初中級エアロ		後藤 シェイプボクシング	古田 姿勢改善 ピラティス
14:00							
14:15	山崎 ZUMBA	高瀬 バレトン	浅井 初級エアロ		高瀬 バレトン	後藤 美コアトレ	内海 ZUMBA
15:00							
15:15	スタッフ かんたんストレッチ	スタッフ ポールストレッチ	スタッフ はじめてのヨガ		スタッフ かんたんストレッチ	スタッフ ポールストレッチ	スタッフ はじめてのヨガ
15:45							
19:15	AKIRA シャカダンス	内海 ZUMBA		18:45~19:30 MARIO ZUMBA	鈴木 初級ビートボクシング		
20:00							
20:15	岡田 中級エアロ	内海 初中級エアロ	澤木 ZUMBA	鈴木 ビートボクシング	鈴木 リンパヨガ& ウェーブリング	十島 ZUMBA	
21:00							