

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:15~ 60分	10:15~ 60分				
	10:30~ 60分	ストレッチ & 筋トレ ASAMI	シンプルヨガ YUMIKO	10:30~ 60分	10:30~ 60分	10:30~ 60分	
11:00	ストレッチ & 筋トレ ASAMI			エアロ 北田	エアロビクス 池田	ストレッチ & 筋トレ ASAMI	
		11:30~ 60分	11:30~ 60分				
12:00	11:45~ 60分	エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	青竹ピクス 北田		11:50~ 60分		
	リラックス ヨガ 高橋			12:15~ 60分	メンテナンス ヨガ マユミ		
13:00		12:45~ 60分	12:45~ 60分	ヨガ みか	13:00~ 30分		
		エアロビクス 池田	アロマケアーヨガ えつこ & 真雪		フローヨガ / マユミ		
14:00		14:00~ 60分					
		自彊術 (指定日あり)					
15:00	15:00~ 90分						
	ジャズ YUMIKO						
16:00							
17:00							
18:00	18:00~ 180分						
	ボクシング 西川	19:00~ 60分	19:00~ 60分				
(第1・2週)エアロビクス (第3・4週)フラ 森永		ヨガ みか				19:15~ 30分 リフレッシュコア/YUMIKO	
20:00				20:00~ 60分		20:00~ 60分	
		20:30~ 60分	20:30~ 60分	ストレッチ & 筋トレ ASAMI	20:15~ 60分	ヨガ YUMIKO	
21:00		身体をほぐす ヨガ YUMIKO	フローヨガ YUMIKO		リラックス ヨガ 高橋		

※レッスン日が、祝日および第2水曜日にあたる場合はお休みとなります。