



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
9:00								9:00
30								30
10:00						9:30-10:20 ヨガストレッチ 〈矢野〉	9:30-10:20 パワーヨガ 〈山本〉	10:00
30								30
11:00	10:30-11:30 ダンスエアロ 〈河合〉	10:30-11:20 ズンバGold 〈梶原〉	10:30-11:20 コンビエアロ 〈林〉	10:30-11:20 ズンバStep 〈YOKO〉	10:30-11:30 ハタヨガ 〈武内〉	10:30-11:20 ズンバ 〈Junko〉	10:30-11:30 コンビSTEP 〈河合〉	11:00
30								30
12:00	11:40-12:40 コンビエアロ 〈NOYURI〉	11:30-12:30 フリースタイル ダンス 〈yu-ri〉	11:40-12:40 骨盤エクササイズ 〈北村〉	11:30-12:00 ボルドブラ〈YOKO〉	11:40-12:30 コンビエアロ 〈増淵〉	11:30-12:20 ジャイロキネシス 〈Tomomi〉	11:50-12:50 マーシャルアーツ 〈古賀〉	12:00
30				12:10-13:00 シンプルエアロ 〈池田〉				30
13:00	12:50-13:50 ペルビックストレッチ 〈志手〉	12:40-13:40 シンプルエアロ& コンディショニング 〈向山〉	13:00-14:00 整体ヨーガ 〈藤村〉	13:10-14:10 リセットヨガ 〈山田〉	12:40-13:30 ボディ コンディショニング 〈増淵〉	12:30-13:30 ウェーブリング 〈NOYURI〉	13:10-14:00 マットピラティス 〈Tomomi〉	13:00
30								30
14:00	14:00-15:00 ハタヨガ 〈長又〉	13:50-14:50 パワーヨガ 〈竹下〉	14:20-15:20 ファイティング エクササイズ	14:20-15:20 ボディ コンディショニング 〈持丸〉	13:40-14:40 KAZE 〈上田〉	13:40-14:40 アシュタンガヨガ ビギナー 〈mami〉	14:30-15:10 ↓ボディ コンディショニング	14:00
30								30
15:00	15:20-16:00 ショートヨガ 〈山田〉	15:00-16:00 マットピラティス 〈桑田〉	15:30-16:20 コンビSTEP 〈河合〉	15:30-16:30 フラダンス 〈sayaka〉	15:00-16:00 パワーヨガ 〈山本〉	14:50-15:50 ストリートダンス 〈MASAKI〉	15:30-16:20 シンプルエアロ 〈松沢〉	15:00
30								30
16:00	16:10-17:00 グライディング エクササイズ 〈堀〉	16:10-17:10 バレエ 〈守谷〉	16:30-17:30 ピラティス 〈赤保木〉		16:10-17:10 カリビアン ダンス エクササイズ 〈高取〉	16:00-16:50 STEP by STEP 〈堀〉		16:00
30								30
17:00						17:00-18:00 太極拳 〈原田〉	17:00-18:00 ズンバ 〈拓音〉	17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00					19:00-20:00 フローヨガ 〈mami〉			19:00
30								30
20:00	19:30-20:30 有料 空手 〈田口〉	19:30-20:30 アシュタンガヨガ 〈mami〉	19:30-20:20 ズンバ 〈渡邊〉	19:30-20:20 ファイティング エクササイズ				20:00
30								30
21:00			20:40-21:30 シンプルSTEP& コンディショニング 〈粕谷〉	20:30-21:30 ストレングス サーキット 〈林〉	20:10-21:10 コンビエアロ 〈鈴木〉			21:00
30								30
22:00								22:00