



	月【Mon】	火【Tue】	水【Wed】	木【Thu】	金【Fri】	土【Sat】	日【Sun】
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	休館日	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
	ポールストレッチ 10:15～10:45 スタッフ	はじめてエアロ 10:20～10:50 吉田	太極拳 10:15～11:15 堀		おはようストレッチ 10:15～10:30		
11:00	はじめてエアロ 11:00～11:30 安立	ベリーダンス 11:00～11:45 YURIYA 第1基礎 第2基礎+コンビネーション 第3・4・5ふりつけ		11:00	ズンバ 10:45～11:30 吉岡	ボディバランス45 11:00～11:45 中村 LesMILLS	ボディコンバット60 11:00～12:00 前島 LesMILLS
12:00	癒しのヨガ 11:45～12:45 安立	健美操 12:00～13:00 松本	スマイルエアロ 11:30～12:15 川口	12:00	ラテンエアロ 11:45～12:30 松本	オリジナルエアロ 12:00～12:45 すう	ボディアタック60 12:15～13:15 前島 LesMILLS
13:00	ズンバ 13:00～13:45 中島	スマイルエアロ 13:15～14:00 松本	アクティブヨガ 12:30～13:30 川口	13:00	スマイルステップ 12:45～13:30 川口	KaQiLa～カキラ～ 13:00～14:00 志村	ボディバランス30 13:30～14:00 中村 LesMILLS
14:00			フラエクササイズ nani Aloha 第1.3.5週 ピラティス 第2.4週 13:45～14:45 Ari	14:00	リラックスヨガ 13:45～14:45 川口	ラテン 14:15～15:15 古川	ボディパンプ45 14:15～15:00 伊東 LesMILLS
15:00	体育スクール <リトル> 14:30～15:30 和田	体育スクール <リトル> 14:30～15:30 和田		15:00	CXWORX テック+30 15:00～15:45 吉岡 LesMILLS	ボディパンプ60 15:30～16:30 伊東 LesMILLS	過替わりヨガ 第1陰陽ヨガ,第2リラックスヨガ 第3アロマヨガ,第4ヨガドロー 15:15～16:15 川口
16:00	体育スクール <キндラー> 15:45～16:45 和田	体育スクール <キндラー> 15:45～16:45 和田	体育スクール <キндラー> 15:45～16:45 和田	16:00			
17:00	体育スクール <児童> 16:50～17:50 和田	体育スクール <児童> 16:50～17:50 和田	体育スクール <児童> 16:50～17:50 和田	17:00	チアダンスⅠ 16:20～17:20 内田	空手教室 17:00～18:00 重久	
18:00				18:00	チアダンスⅡ 17:25～18:25 内田		
19:00	チアダンスⅡ 18:15～19:15 内田		空手教室 18:15～19:15 富塚	19:00	チアダンス大会jrクラス 18:30～19:30 内田		スクール コンディショニング系 エアロ系 ダンス系 格闘技系 筋カトレーニング系
20:00	チアダンス大会クラス 19:15～20:15 内田	リラックヨガ 19:00～20:00 井上		20:00	スマイルエアロ 19:45～20:30 榎本		
21:00	エアロマジック60 20:30～21:30 伊藤	ボディパンプ45 20:15～21:00 伊東 LesMILLS	DANCEストレッチ& はじめてHIPHOP入門 20:00～20:50 ストレッチのみOK	21:00	はじめてステップ 20:45～21:15 スタッフ		21:00 CLOSE マシンジム利用は20:45まで
22:00	ボディコンバット45 21:45～22:30 伊東 LesMILLS	FREE STYLEダンス 21:15～22:15 Reala 初級～中級レベル☆初心者大歓迎☆	CXWORX 21:45～22:15 吉岡 LesMILLS	22:00	LesMILLS レッスン 45 21:30～22:15 スタッフ 第1.CXWORX テック+30 第3バランス 第4コンバット LesMILLS	22:00 CLOSE マシンジム利用は21:45まで	
23:00	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	★レッスン中の途中入退場はご遠慮ください。 ★物をおいての場所取りはご遠慮ください。 ★祝日は特別スケジュールとなります。館内掲示をご覧ください。 ★都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。	23:00