

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
	7:00 OPEN (第2月曜日休館)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	
10:00								10:00
				10:00~10:30 ピギナーエアロ NATSU	10:00~10:45 ストレッチ&ピラティス 枝川真奈美	10:00~11:00 フラダンス 嵐山千種	10:00~10:45 からだほぐすウォームアップヨガ MIYUKI	
11:00				10:45~11:30 ペーシックヨガ NATSU	11:00~11:45 ラテンエアロ YASU-CHIN		10:30~11:15 モーニングヨガ 清水千絵	11:00
12:00	11:15~12:00 リラックスフローヨガ 清水千絵	11:15~12:00 ペーシックエアロ 青木美緒	11:40~12:10 ボディバランス9.5初級 mika	12:00~12:45 ボディバランス9.5中級 mika	12:15~13:00 フィギュエイト TAKAKO	11:15~12:05 ZUMBA TAKAKO	11:00~11:45 ファイティングビート KANEKO	11:30~12:15 ポルドブラ 清水千絵
13:00				13:00~13:50 美ユーティBody Wave® NAOKO	13:00~13:50 HIP HOP akko	12:15~13:00 フィギュエイト TAKAKO	12:00~12:45 ピラティス KANEKO	12:30~13:15 JAZZ 高橋尊子
14:00				14:05~14:50 ZUMBA NAOKO	14:15~15:00 スタンディングピラティス とよしー	13:10~13:55 筋膜リリース TAKAKO	13:00~14:00 第1,3,5週 ゆっくりヨガ・アクティブ～ 第2,4週 ゆっくりヨガ～なやか～ 三宅香織	13:25~13:55 ボディケアストレッチ 高橋尊子
15:00						14:05~14:35 ボディメイク 三宅香織	14:10~14:55 ZUMBA 森奈苗	
16:00				15:40~16:25 やさしいバレエ 土居葉子		14:45~15:15 リラックスヨガ 三宅香織	15:10~15:55 骨盤底筋トレーニングヨガ 森奈苗	
17:00	avox dance master	16:50~17:50 K-POP (キッズ)	16:30~17:30 バレエ～スキルアップ～ 土居葉子	定員:5名	16:50~17:50 HIPHOP (キッズ)	avox dance master	16:30~17:30 K-POP (キッズ)	17:00
18:00			有料￥1,320		18:00~19:00 HIPHOP (ティーン)	avox dance master	17:40~18:40 K-POP (ティーン)	18:00
19:00				19:00~19:50 ワインやサフローヨガ 三宅香織	18:50~19:20 背骨・骨盤リセット とよしー	19:30~20:15 ヨガ 小澤理恵		19:00
20:00	19:20~20:00 パワーヨガ 上野さぎり	19:15~20:00 ピラティス moco	20:00~20:45 リラックスヨガ 三宅香織	20:30~21:00 リラクゼーションストレッチ 小澤理恵	19:30~20:15 ボクシング EX 中井良二	20:45~21:30 ZUMBA 村田きよみ	20:00 CLOSE	20:00
21:00	20:20~21:10 ZUMBA 宮澤香織	20:10~20:40 ナイトストレッチ moco					アクティブ	21:00
22:00							ダンス	
23:00							コンディショニング・調整	22:00
							ヨガ	
							有料スクール	23:00
							ゴールドジム立川東京 042-540-3131	

明日の元気 未来の健康！ 詳しくはこちら⇒

