

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	9:00 OPEN															
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd		
9:00															9:00	
9:30															9:30	
10:00															10:00	
	GGXストレッチ 10:00-10:15		GGXストレッチ 10:00-10:15		GGXストレッチ 9:50-10:05		GGXストレッチ 10:00-10:15		GGXストレッチ 10:00-10:15						10:30	
10:30															10:30	
	エアロ初級45 10:30-11:15 伊原	ヨガ 10:20-11:20 レイコ	ボディメイク コンディショニング 10:30-11:30 ユウミ	腰痛・肩こり ストレッチ 10:30-11:30 杉浦	全身体操90 10:30-12:00 丸田		スンバ 10:30-11:30 米本	アロマストレッチ 10:30-11:30 渡辺	エアロ入門 10:30-11:00 石橋	太極拳 (自主練習) 10:30-11:30	スンバ 10:30-11:30 米本		有料 エアロ初級45 10:15-11:00 森田		11:00	
11:00															11:00	
															11:30	
11:30															11:30	
															12:00	
12:00	エアロ中級 11:30-12:30 伊原	太極拳 (自主練習) 11:30-12:30	はじめての ヒップホップ 11:45-12:45 MARINO	ピラティス60 11:45-12:45 Ranā			エアロ& コンディショニング 11:45-12:45 米本	GGX バランスボール 11:45-12:15	腰痛・肩こり ストレッチ 11:45-12:45 杉浦	レズミルストーン 11:45-12:45 石橋	エアロ& コンディショニング 11:45-12:45 米本		変中 ワガノフ式バレエ 初・中級 11:10-11:55 西風	エアロ中級 11:05-12:05 森田	カルチャー センター利用 10:30-12:45	12:00
12:30															12:30	
															13:00	
13:00	GGX リズムサーキット 12:40-13:00														13:00	
															13:30	
13:30															13:30	
															14:00	
14:00															14:00	
															14:30	
14:30															14:30	
															15:00	
15:00															15:00	
															15:30	
15:30															15:30	
															16:00	
16:00															16:00	
															16:30	
16:30															16:30	
															17:00	
17:00															17:00	
															17:30	
17:30															17:30	
															18:00	
18:00															18:00	
															18:30	
18:30															18:30	
															19:00	
19:00															19:00	
															19:30	
19:30															19:30	
															20:00	
20:00															20:00	
															20:30	
20:30															20:30	
															21:00	
21:00															21:00	
															21:30	
21:30															21:30	
															22:00	
22:00															22:00	
															22:30	
22:30															22:30	
															23:00	
23:00															23:00	
															23:30	
23:30															23:30	
															0:00	
0:00															0:00	

23:00 CLOSE

初心者でも安心して  
ご参加いただけます。

アクティブ系

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール