

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	③① リズムトレーニング ASAMI	①⑤ エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	①⑤ 身体をほぐす ヨガ YUMIKO	①⑤ 入門エアロ ⑩ エアロ 北田	③① エアロピクス 池田	②① リフレッシュコア YUMIKO	
11:00		③① ボディトレーニング KANA	③① 青竹ピクス 北田	①⑤ ヨガ みか	⑤① メンテナンス ヨガ マユミ	①① ヨガ YUMIKO	
12:00		④⑤ エアロピクス 池田	④⑤ アロマケアー-ヨガ えつこ&真雪		①① フローヨガ マユミ	①⑤ ジャイロキネシス(ソフト) SACHIKO	
13:00	④⑤ 自彊術 (指定日あり)					第1回目は休講	
14:00							
15:00	①① ジャズ YUMIKO						
16:00							
17:00							
18:00	①① ボクシング 西川						
19:00		①① ①① エアロピクス/フラ 森永	①① ヨガ みか			①⑤ シンプル ヨガ YUMIKO	
20:00		③① 身体をほぐす ヨガ YUMIKO	③① フロー ヨガ YUMIKO	①① リズムトレーニング ASAMI	①⑤ ジャイロキネシス(ソフト) SACHIKO	③① エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	
21:00					第1回目は休講		

※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。

※○の数字は、各レッスンの開始時間です。