

	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	③① エアロビクス 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 青竹ビクス 北田	①① エアロ 北田	⑤① メンテナンス ヨガ マユミ	①① ヨガ YUMIKO	
12:00		④⑤ エアロビクス 池田	④⑤ アロマケア—ヨガ えつこ&真雪	①⑤ ヨガ みか	①① フローヨガ マユミ		
13:00							
14:00				自彊術 (指定日あり)			
15:00	①① ジャズ YUMIKO						
16:00							
17:00							
18:00	①① ボクシング 西川						
19:00		①① 【第1・2】 (第3・4) エアロビクス/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		③① エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	
21:00							

※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。