

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	30 リラックス ヨガ 高橋	15 エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	15 リラックス ヨガ 高橋	15 入門エアロ	45 エアロピクス 池田	20 リフレッシュエアロ YUMIKO	
11:00		30 ポデイトレーニング KANA	30 青竹ピクス 北田	10 エアロ 北田	00 メンテナンス ヨガ マユミ	00 ヨガ YUMIKO	
12:00	30 ホット ヨガ 高橋	45 エアロピクス 池田	45 ヨガ ちさ	15 ヨガ みか		15 ジャイロキネシス(ソフト) SACHIKO	
13:00	45 自彊術 (指定日あり)				30 ピラティス 高橋	1週目は休講	
14:00	00 ジャズ YUMIKO						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	00 ボクシング 西川						
19:00		00 <small>(第1・2)</small> エアロピクス/フラ 森永	00 ヨガ みか	45 ピラティス 高橋	00 ポデイトレーニング KANA	15 シンプル ヨガ YUMIKO	
20:00		30 身体をほぐす ヨガ YUMIKO	30 フロー ヨガ YUMIKO	00 リズムトレーニング ASAMI	15 ジャイロキネシス SACHIKO	30 エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	
21:00					1週目は休講		

※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。