

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
	10:30～ 60分	10:15～ 60分	10:15～ 60分	10:30～ 60分	10:30～ 60分	10:30～ 60分	
11:00	ストレッチ&筋トレ ASAMI	ポディトレーニング KANA	ポディトレーニング KANA	エアロ 北田	エアロビクス 池田	ストレッチ&筋トレ ASAMI	
	11:45～ 60分	11:30～ 60分	11:30～ 60分		11:50～ 60分		
12:00	リラックス ヨガ 高橋	エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	青竹ビクス 北田	12:15～ 60分	メンテナンス ヨガ マユミ		
		12:45～ 60分	12:45～ 60分	ヨガ みか	13:00～ 30分 フローヨガ / マユミ		
13:00		エアロビクス 池田	アロマケアーヨガ えつこ&真雪				
		14:00～ 60分					
14:00		自彊術 (指定日あり)					
	15:00～ 90分						
15:00	ジャズ YUMIKO						
16:00							
17:00	17:30～ 120分						
18:00	ボクシング 西川						
		18:30～ 60分	18:30～ 60分	18:30～ 60分	18:30～ 60分	18:30～ 60分	
19:00		(第1・2週)エアロビクス (第3・4週)フラ 森永	ヨガ みか	ストレッチ&筋トレ ASAMI	リラックス ヨガ 高橋	ヨガ YUMIKO	

※上記レッスンは9/1～9/30までの期間限定のスケジュールです。