

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	30 ストレッチ & 筋トレ ASAMI	15 ポデイトレーニング KANA	15 ポデイトレーニング KANA	30 エアロ 北田	30 エアロピクス 池田	30 ストレッチ & 筋トレ ASAMI	
11:00		30 エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	30 青竹ピクス 北田		50 メンテナンス ヨガ マユミ		
12:00	45 リラックス ヨガ 高橋	45 エアロピクス 池田	45 アロマケア—ヨガ えつこ&真雪	15 ヨガ みか	00 フロー—ヨガ マユミ		
13:00							
14:00		自彊術 (指定日あり)					
15:00	00 ジャズ YUMIKO						
16:00							
17:00							
18:00	00						
19:00	00 ボクシング 西川	00 【第1・2】 (第3・4) エアロピクス/フラ 森永	00 ヨガ みか		00 ポデイトレーニング KANA	15 リフレッシュコア YUMIKO	
20:00		30 身体をほぐす ヨガ YUMIKO	30 フロー ヨガ YUMIKO	00 ストレッチ & 筋トレ ASAMI	15 リラックス ヨガ 高橋	00 ヨガ 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。レッスン内容は変更の場合がございます。