

	火曜日			水曜日		木曜日			金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	フリールーム②	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリールーム②	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース
9:00														
	9:35~10:20 太極拳 山田 25名			9:30~10:05 35min.動 三浦 (20名)		9:30~10:15 カラダ調整体操 仁井田 25名					9:45~10:30 ヨガ&ピラティス Fusion45 大森 25名		9:30~10:15 自力整体 友田 25名	
10:00	10:35~11:20 エナジームーブ 大森 (20名)	10:30~12:00 成人バレエ (有料)		10:20~11:05 フィットネス パワーヨガ 三浦 25名		10:15~11:00 太極拳 中村 15名			10:00~10:45 フラダンス 近藤チエ (20名)		10:45~11:20 35min.動 大森 (20名)		10:40~11:25 ファンムーブ 仁井田 (20名)	
11:00	11:35~12:20 健美操 大森 25名			11:20~11:55 35min.鍛 池田 25名		11:30~12:30 プライベート レッスン (有料) 仁井田			11:10~11:45 35min.昇 三好 (18名)		11:35~12:20 エナジーステップ 三好 (18名)		11:45~12:20 35min.鍛 仁井田 25名	
12:00	12:35~13:10 35min.動 三好 (20名)		12:15~13:00 オリジナルムーブ 池田 (20名)		12:45~13:30 HIP HOP 塚本 (12名)			12:05~12:50 ファンムーブ 三好 (20名)		12:35~13:20 ZUMBA@ 三好 (20名)				
13:00	13:30~14:15 マナフラ MARIKO (20名)	13:25~14:10 オキシジェノ 杉村 15名	13:20~14:05 オリジナルムーブ 【ラテン】 仁井田 (20名)		12:50~13:35 オリジナルムーブ 平本 (20名)			13:00~13:45 ストレッチ 影本 25名		13:40~14:15 35min.調~月~ 影本 25名			13:40~14:25 健美操 田垣内 25名	
14:00	14:40~15:25 オリジナルムーブ 仁井田 (20名)	14:30~15:15 潤&ストレッチ 影本 15名	14:20~15:00 FEEL10 SHAKE &ボールエクササイズ 影本 25名		13:55~14:40 はじめて八タヨガ 石橋 25名			14:00~15:00 市の教室 (有料)		14:30~15:15 ファンムーブ 森本 (20名)			14:45~15:30 エナジームーブ 中山 (20名)	
15:00	15:45~16:30 カラダ調整体操 仁井田 25名		15:20~15:55 35min.昇 大森 (18名)		15:00~15:20 一緒にスロトレ 影本 25名			15:30~16:15 ファンムーブ 池田 (20名)		15:35~16:20 骨盤リセット体操 森本 25名			15:50~16:35 綺麗になるヨガ 中山 25名	
16:00			16:10~16:50 ヨガ&ピラティス Fusion40 大森 25名		16:10~16:50 ヨガ&ピラティス Fusion40 大森 25名					16:40~17:25 オキシジェノ 羽根 25名				
17:00	17:15~18:00 ピラティスシェイプ 大森 25名	16:15~19:30 ジュニア バレエスクール (有料)	17:10~17:55 ファンムーブ 仁井田 (20名)		17:00~17:45 エナジームーブ 中山 (20名)			17:00~17:45 オキシジェノ 羽根 25名						
18:00	18:15~18:50 35min.昇 大森 (18名)			18:15~18:50 35min.動 本馬 (20名)		18:00~18:45 すつきりヨガ 中山 25名			18:15~18:50 35min.鍛 大森 25名					
19:00	19:05~19:50 ZUMBA@ 大森 (20名)		19:10~19:55 メガダンス 本馬 (20名)		19:00~19:45 ファンムーブ 田所 (20名)			19:10~19:55 ファイドウ 羽根 (18名)						
20:00	20:05~20:45 ファイドウ 兵頭 (18名)				20:00~20:40 はじめてピラティス 田所 25名									

※祝日は17時までのプログラムを通常通り行います。  
17時以降スタートするプログラム・フロアExはございません。  
月曜祝日は特別プログラムになります。事前に館内に告知致します。  
※都合により、担当者が変更になる場合があります。  
※スタジオの定員は、内容によって異なります。  
※12月より一部スタジオの定員を増やしています。増員クラスは **〇〇名** で表示しています。

目的別プログラム分類		素足で参加OK!
シェイプアップ・脂肪燃焼	ダンス・振付を楽しむ	
ボディメイク・筋力アップ	リラックス・身体の調整	