

	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	スタジオ		スタジオ	フリールーム②	スタジオ		スタジオ		スタジオ	
9:00												
10:00	9:30~10:15 太極拳 山田 (25名)		10:00~10:45 季節のヨガ 杉村 (25名)		9:30~10:15 カラダ調整体操 仁井田(25名)		10:00~10:45 太極拳 中村 (15名)		9:30~10:15 ヨガ&ピラティス Fujion45 大森(25名)		9:30~10:15 自力整体 友田 (25名)	
11:00	10:30~11:15 エナジームーブ 大森 (20名)	10:30~12:00 成人バレエ (有料)	11:15~11:50 35min.鍛 池田 (25名)		10:30~11:15 ファンムーブ 仁井田 (20名)		11:00~11:35 35min.昇 三好 (18名)		10:30~11:05 35min.動 大森 (20名)		10:30~11:05 35min.鍛 仁井田 (25名)	
12:00	11:30~12:15 健美操 大森 (25名)					11:45~12:30 オキシジェノ 杉村 (25名)		11:30~12:30 プライベート レッスン (有料) 仁井田		11:30~12:15 エナジーステップ 三好 (18名)		11:30~12:15 ファンムーブ 仁井田 (20名)
13:00	12:30~13:05 35min.動 三好 (20名)		12:15~13:00 オリジナルムーブ 池田 (20名)		13:00~13:45 HIP HOP 塚本 (20名)		12:00~12:45 ファンムーブ 三好 (20名)		12:30~13:15 ZUMBA® 三好 (20名)		12:30~13:15 (第2回のみ) プライベートレッスン (有料) 仁井田	
14:00	13:30~14:15 マナフラ MARIKO (20名)	13:30~14:15 オキシジェノ 杉村 (15名)	13:30~14:15 FEEL10& ボールエクササイズポ 影本 (25名)		14:00~14:45 はじめてハタヨガ 石橋 (25名)		13:00~13:45 ストレッチ 影本 (25名)		13:30~14:05 35min調~月~ 影本 (25名)		13:30~14:15 健美操 田垣内 (25名)	
15:00	14:30~15:15 オリジナルムーブ 仁井田 (18名)		15:10~15:45 35min.昇 大森 (18名)		15:00~15:20 一緒にスロトレ 影本(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)	
16:00	15:30~16:15 カラダ調整体操 仁井田 (25名)		16:00~16:40 ヨガ&ピラティス Fujion40 大森(25名)		17:00~17:45 エナジームーブ 中山 (20名)		15:00~16:00 プライベート レッスン (有料) 石橋		15:30~16:15 ファンムーブ 池田 (20名)		15:45~16:30 綺麗になるヨガ 中山 (25名)	
17:00	17:00~17:45 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)			18:00~18:45 すつきりヨガ 中山 (25名)		16:15~19:30 ジュニア バレエスクール (有料)		16:30~17:15 オキシジェノ 羽根 (25名)		17:00~19:15 ジュニア バレエスクール (有料)	
18:00	18:00~18:35 35min.昇 大森 (18名)			18:00~18:35 35min.動 本馬 (20名)		19:00~19:45 ファンムーブ 田所 (20名)		18:00~18:35 35min.鍛 大森 (25名)		17:30~18:15 ファイドウ 羽根 (18名)		
19:00	18:50~19:35 ZUMBA® 大森 (20名)		18:50~19:35 メガダンス 本馬 (20名)				19:00~19:45 ファイドウ 羽根 (18名)		※祝日は17時までのプログラムとなります。 17時以降スタートするプログラムとフリールーム2 のプログラムはございません。 月曜祝日は特別プログラムになります。 事前に館内告知します。 ※都合により担当者及び内容が変更になる場合がございます。 ※スタジオの定員は内容によって異なります。			
20:00												

裸足でご参加いただくプログラム

シェイプアップ・脂肪燃焼
ボディメイク・筋力アップ

ダンス・振付を楽しむ
リラックス・身体の調整