

スタジオレッスンスケジュール

	9:30~	10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:00~20:00	20:00~21:00	21:00~22:00
月	太極拳 9:30~10:20 萩原	ストレッチ ポール 10:30 萩原	レギュラー 11:00~12:00 萩原		らくらく ボディメイク 13:30~14:30 中野	ヨガ&ストレッチ 14:45~15:30 中野		キッズビジョン Smart 16:30~17:30 高橋		ラテンダンス 18:30~19:15 望月	レギュラー 19:25~20:25 平綿	ヨガ 20:35~21:35 平綿	
火	ヨガ 9:45~10:45 佐藤(亜)		レギュラー 11:00~12:00 槌本	フラダンス(登録制) 12:30~13:45 岩井	ポール& ストレッチ 14:00~14:45 中村	ZUMBA 15:00~16:00 佐々木		キッズフラダンス 16:30~17:30 岩井		パワーヨガ 18:30~19:15 中野	インター 19:25~20:25 横田	レギュラー 20:35~21:35 長谷山	
水	毎週水曜日は休館日 但し、第3水曜日は全館・全施設無料開放日												
木	ストレッチ ポール 9:30 高橋	脳トレピクス 10:00~10:45 嶋田	ボディバランス &シェイプ 11:00~11:45 高橋		アロマ ストレッチ 13:00~13:45 高橋	レギュラー 14:00~15:00 近江					ステップ 19:00~20:00 太田	マーシャル ワークアウト 20:15~21:00 堤	
金	氣功 9:30~10:30 高山		ヨガ 10:45~11:45 長谷川		ベーシック 12:20~13:20 鈴木						ボクシング 19:00~20:00 高田	レギュラー 20:20~21:20 横田	
土		ステップ 10:30~11:30 平綿				マーシャルワークアウト 14:00~15:00 高野	ベーシック 15:30~16:30 松田	ポール& ストレッチ 16:45 松田	フュージョン 17:30~18:30 中野				
日		レギュラー 10:30~11:30 近江	ボクシング 11:45~12:45 高田			ヨガ 14:00~15:00 佐藤	ZUMBA 15:15~16:15 齊藤	レギュラー 16:30~17:30 中川					