

	月 スタジオ	火 スタジオ	水 スタジオ	木 スタジオ	金 スタジオ	土 スタジオ	日 スタジオ
10:00	10:15～11:00 アロマストレッチ 新井		10:15～10:45 腰痛体操 安田	10:10～10:55 はじめてエアロ		10:15～11:00 アロマストレッチ 古崎	
10:30		10:45～11:00 ベビー体操	10:50～11:50 自強術 朝倉	島田	10:45～11:00 ベビー体操		
11:00	11:05～11:50 はじめてエアロ 新井	11:00～11:30 ダンベル体操 井上		11:00～11:50 コンビ ローインパクト 古崎	11:00～11:30 オリジナルショート 住川	11:10～12:00 ステップ 溝井	11:00～12:00 ベーシックエアロ 古橋
11:30		11:30～12:00 マタニティ体操	11:55～12:45 コンビ ローインパクト 新井	11:55～12:45 ルーシーダットン 古崎	11:30～12:00 マタニティ体操		12:10～13:00 ステップ 中島
12:00	12:00～13:00 ヨガストレッチ 松本	12:00～12:50 かんたんエアロ			12:00～12:45 はじめてエアロ 住川	12:45～13:45 自強術 鳥羽	
12:30		13:00～13:45 ポティパンフ 30 小林(建) (15分間テクニック)	12:50～13:50 ヨガストレッチ 新井	12:50～13:50 ラデンエアロ 古橋	12:50～13:50 ベーシックエアロ 古橋		13:20～14:20 ヨガストレッチ 西川(1週3週) 高山(2週4週)
13:00	13:05～13:55 かんたんエアロ 川村						
13:30							
14:00							
18:00							
18:30	18:15～19:15 ヒップホップジャズ 細川	18:30～19:30 パワーヨガ 溝井	18:20～19:05 ポティパンフ 45 小林(建)	18:20～19:05 ポティヒーリング 45 西條	18:20～19:10 かんたんエアロ 吉羽	18:00～18:45 かんたんステップ 小林(勤)	
19:00						18:55～19:40 ポティヒーリング 45 小西	
19:30	19:25～20:25 ヨガストレッチ 朝倉	19:40～20:25 かんたんステップ 溝井	19:20～20:05 ポティコンバット 30 東條	19:15～20:15 オリジナル 吉田	19:25～20:25 ポティパンフ 60 小西		
20:00			(15分間テクニック)	20:25～21:25 ジャズオリジナル 細川	20:35～21:35 ポティコンバット 60 森田		
20:30	20:35～21:35 ハワイアンフラ 織川	20:40～21:40 アドバンス 松本(三)	20:15～21:15 ポティヒーリング 60 小西				
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

月曜日から土曜日までのプール利用は、子供スイミングスクール開講の為、**14:15～18:30の間**はご利用していただきません。

全レッスン安全なスペースを確保する為、整理券が必要となります。

レッスン開始20分前よりジムカウンターにて配布致しますのでお気を付けください。(入場はジム側の扉からのみとなります。)

白髪のレッスンは参加して頂けませんのでご注意下さい。