

	月 MON	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN			
		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		
10:00	休館日	ZUMBA45 10:15~11:00 ナタリー	定員 60名	バレトン 10:00~11:00 川瀬	定員 45名	かんたんエアロ 10:15~11:15 関屋	定員 60名	太極舞 10:00~11:00 菊田	定員 50名	ZUMBA60 10:30~11:30 山崎	定員 60名	ビートボクシング 10:00~10:50 鈴木	定員 50名	10:00	
11:00		DANCE☆ 11:15~12:00 Kazue.J	定員 50名	健康らくらく体操 11:15~11:45	定員 20名	身体ほぐしストレッチ 11:30~12:15 関屋		Free Baile(フリーバイル) 11:15~12:00 山崎	定員 50名	骨盤調整ヨガ 11:45~12:30 山崎		ウェープリングストレッチ 11:05~12:05 鈴木		11:00	
12:00				エンジョイ☆ステップ 12:00~12:45 稲垣	定員 30名		定員 30名							定員 40名	12:00
13:00				脂肪燃焼エアロ 13:00~13:50 稲垣	定員 30名	コアシェイプ 13:00~13:45 林部	定員 30名			定員 40名					13:00
14:00		ヨガ 13:30~14:30 石井	定員 40名			バランスボール 14:00~14:50 佐守/山本	定員 30名					美姿勢ストレッチ 14:15~15:15 中野	定員 40名		14:00
15:00				エンジョイトレーニングエアロ 14:30~15:00 姿勢改善ストレッチ 15:05~15:35 川瀬	定員 30名	フラダンス 15:15~16:15 若原	定員 30名				ZUMBA45 15:30~16:15 山崎	定員 60名			15:00
16:00		チアダンススクール 16:30~17:30 小学1年~6年生対象									サルセーション45 16:30~17:15 リエ				16:00
17:00											講師変更	定員 50名			17:00
18:00															18:00
19:00				かんたんヨガ 19:00~20:00 林部	定員 40名		ZUMBA60 19:30~20:30 藤垣	定員 30名	フラダンス 19:30~20:30 KUNI	定員 30名					19:00
20:00		ボディバランスエクササイズ 19:30~20:30 松浦	定員 25名											20:00	
21:00	*レッスンが始まってからの途中入室はレッスンの進行妨げになりますのでご遠慮ください。レッスン開始までにスタジオへお越しください。 *参加レッスンが終了後に次の整理券をお受け取りください。※整理券を2枚持たないように願います。													21:00	

\* レッスンが始まってからの途中入室はレッスンの進行妨げになりますのでご遠慮ください。レッスン開始までにスタジオへお越しください。  
\* 参加レッスンが終了後に次の整理券をお受け取りください。※整理券を2枚持たないようにお願いいたします。