

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ		Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	
	2024年4月1日 (月) ~ 暫定版																			
9:30																				
10:00																				
10:15	エアロ1 10:00~10:40 北本 啓祐		バレエ45 10:00~10:45 田島 由佳 (奇数週) 小野 朝子 (偶数週)		[MOVE BODY] POWER30 10:05~10:35 安形 直樹	ヨガ45 10:00~10:45 坂本 のりこ	[HOT]カラダしほりヨガ 10:15~11:00 小川 栞里	マットピラティス45 10:00~10:45 尚武		バレエ45 10:00~10:45 相馬 和志	ZUMBA 10:00~10:45 金野 有規	ヨガ45 10:15~11:00 小柳 光	はじめてバレエ45 10:00~10:45 小野 朝子	ステップ1 10:00~10:40 清水 麻希	太極拳45 10:00~10:45 鈴木 咲子		[HOT]リンパドレナージュ 10:20~10:50 小林 貴章	エアロ1 10:00~10:40 大谷 知加	[HOT]カラダしほりヨガ 10:00~10:45 鈴木 まり子	
11:00																				
11:15	HATHA YOGA ディープ レス フロウ60 11:00~12:00 北本 啓祐	ZUMBA 11:15~12:00 YOSHI	センターバレエ60 11:00~12:00 田島 由佳 (奇数週) 小野 朝子 (偶数週)		ZUMBA 10:55~11:40 Aki	[MOVE BODY] FIGHT30 11:05~11:35 安形 直樹		エアロ1 11:15~11:55 宮石 隆	アロマヒーリングストレッチ45 11:10~11:55 尚武	センターバレエ75 11:05~12:20 相馬 和志	エアロ1 11:05~11:45 増測 勇	シルクサスベンションスクール 11:15~12:00 小柳 光	基礎バレエスクール60 11:00~12:00 小野 朝子	エアロ1 11:05~11:45 清水 麻希	太極剣スクール (32式剣) 10:55~11:40 鈴木 咲子		[HOT]カラダしほりヨガ 11:15~12:00 小林 貴章	FAST WALK45 11:00~11:45 大谷 知加	[HOT]ヒーリングストレッチ 11:10~11:40 上原 良介	
12:00																				
12:15																				
12:30	健康エール30 12:25~12:55 河合 忠義	太極拳45 12:30~13:15 中田 光紀	[HOT]ボディメイクヨガ30 12:45~13:15 加藤 智枝		BODYATTACK45 12:00~12:45 古岡 綾子	[MOVE BODY] DANCE30 12:00~12:30 Aki		骨盤リズムダイエット45 12:20~13:05 宮石 隆	フィット ~ 動けるカラダ ~ 20 12:10~12:30 河合 忠義		[MOVE BODY] SHAPE30 12:05~12:35 増測 勇		ポアント入門45 12:15~13:00 小野 朝子	ZUMBA 12:05~12:50 Marie	FAST WALK30 12:15~12:45 川西 蘭		[HOT]カラダしほりヨガ 12:30~13:15 高田 美映	ヨガ45 12:25~13:10 A s a m i	[HOT]リンパドレナージュ 12:30~13:00 鈴木 まり子	
13:00																				
13:15																				
13:30	[MOVE BODY] POWER30 13:20~13:50 松本 絵里子	太極拳スクール (初級) 13:30~14:00 中田 光紀	[HOT]カラダしほりヨガ30 13:40~14:10 加藤 智枝		BODYPUMP45 13:10~13:55 古岡 綾子	[MOVE BODY] CONDITION45 13:45~14:30 長谷 美里		[MOVE BODY] POWER30 13:30~14:00 松本 絵里子	HATHA YOGA ディープ レス フロウ45 13:20~14:05 増測 勇	ジャズコンピネーションス クール60 12:40~13:40 相馬 和志	[MOVE BODY] FIGHT30 13:00~13:30 棚屋 考司		骨盤リズムダイエット45 13:40~14:25 郡山 恵	[MOVE BODY] POWER45 13:10~13:55 川西 蘭	骨盤リズムダイエット45 13:10~13:55 Marie		[HOT]カラダしほりヨガ30 13:30~14:00	[MOVE BODY] SHAPE30 12:55~13:25 安形 直樹		
14:00																				
14:15	[MOVE BODY] FIGHT30 14:10~14:40 松本 絵里子	太極拳スクール (中級) 14:10~14:40 中田 光紀			FAST WALK30 14:20~14:50 川西 蘭						[MOVE BODY] POWER30 13:50~14:20 棚屋 考司		[HOT]カラダしほりヨガ30 13:45~14:15 高田 美映	[MOVE BODY] FIGHT30 14:15~14:45 川西 蘭			[HOT]リンパドレナージュ 14:25~15:10	[MOVE BODY] FIGHT45 13:45~14:30 松本 絵里子	[MOVE BODY] DANCE45 13:35~14:20 A s a m i	
15:00																				
15:15																				
15:30		BODYJAM45 15:00~15:45 RIKI	[HOT]ヒーリングストレッチ 15:05~15:35 松本 絵里子																	
16:00																				
16:15																				
16:30																				
16:45																				
17:00																				
17:15																				
17:30																				
17:45																				
18:00																				
18:15																				
18:30																				
18:45																				
19:00																				
19:15																				
19:30	[MOVE BODY] SHAPE30 19:15~19:45 川西 蘭	BODYJAM45 19:10~19:55 川島 麻里奈	[HOT]カラダしほりヨガ 18:55~19:40 重彩		[MOVE BODY] FIGHT30 19:05~19:45 川西 蘭	[MOVE BODY] DANCE45 19:10~19:55 森田 麻衣	[HOT]リンパドレナージュ 19:30~20:15 構井 晃道	BODYCOMBAT45 19:05~19:50 細田 恭平	[MOVE BODY] DANCE30 19:15~19:45 重彩		[HOT]ボディメイクヨガ 18:40~19:25 吉田 みゆき	BODYPUMP45 18:50~19:35 SOUSHI	[MOVE BODY] CONDITION30 19:05~19:35 千夏子	[HOT]ヒーリングストレッチ 19:05~19:35 新井 ひより						
20:00																				
20:15																				
20:30	BODYPUMP45 20:10~20:55 三田寺 由香	FAST WALK30 20:15~20:45 平野 莉子	[HOT]ボディメイクヨガ30 20:00~20:30 重彩		BODYPUMP45 20:10~20:55 若木 健志	ZUMBA 20:15~21:00 SATO	[HOT]カラダしほりヨガ 20:35~21:20 森田 麻衣		[MOVE BODY] POWER45 20:15~21:00 安形 直樹											
21:00																				
21:15																				
21:30	[MOVE BODY] FIGHT30 21:15~21:45 平野 莉子		[HOT]カラダしほりヨガ30 20:50~21:20 加藤 智枝																	
22:00																				
22:15																				
22:30																				
22:45																				
23:00																				

休館日