

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日																						
A★タナシ	B★タナシ	C★タナシ	ジム	プールA	A★タナシ	B★タナシ	C★タナシ	ジム	プールA	A★タナシ	B★タナシ	C★タナシ	ジム	プールA	A★タナシ	B★タナシ	C★タナシ	ジム	プールA	A★タナシ	B★タナシ	C★タナシ	ジム	プールA	A★タナシ	B★タナシ	C★タナシ	ジム	プールA	A★タナシ	B★タナシ	C★タナシ	ジム	プールA
15					ステップ2① Standard 10:00～10:50 izumi	太極拳60 10:00～11:00 青木 謙子	上半身ストレッチ 10:00～10:10 青木 謙子	ウォーク& ジョグ30 10:15～10:45 田中 真樹子		エアロ2③ Hard 10:00～10:50 澤田 勇人	太極拳75 9:45～11:00 羅麗				ヨガ75 10:00～11:15 小倉 敬子					ヨガ60 9:55～10:55 白石 美	キッズ体育の ミカタキッズ 10:00～11:00				ベビースイミ ングバベ 10:00～10:45 ERINA	キッズ体育 のミカタ 10:00～ 11:00 中村 美恵	気功60 10:00～ 11:00	サイクル30 10:20～10:50 青木 謙子	キッズスイ ミングジュ ニアスイマ ーⅡ 10:00～ 11:00			15		
30	ZUMBA 10:15～11:00 五十嵐美奈子 [登]	アロマヒーリ ングストレ ップ60 10:00～11:00 和田 敬子																															30	
45																																	45	
11:00																																	11:00	
15																																	15	
30	Care Yoga45 11:10～11:55 上岡 雅子	アクティブ ストレッチ 11:20～11:55 羅麗 俊彦																															30	
45																																	45	
12:00																																	12:00	
15																																	15	
30	パワーラッ シュ30 12:15～12:45 高川 恵梨	PILATES BODY MAKE45 12:10～12:55 上岡 雅子																															30	
45																																	45	
13:00																																	13:00	
15																																	15	
30	エアロ1 13:00～13:40 森川由美子	SQUEEZE YOGA 13:10～13:40 上岡 雅子																															30	
45																																	45	
14:00																																	14:00	
15																																	15	
30	FULLSTEP MOVEMENT 14:00～14:45 浦谷 美帆	ジャズダンス 75 14:00～14:55 星野 美和																															30	
45																																	45	
15:00																																	15:00	
15																																	15	
30	ヨガ60 15:00～16:00 浦谷 美帆																																30	
45																																	45	
16:00																																	16:00	
15																																	15	
30																																	30	
45																																	45	
17:00																																	17:00	
15																																	15	
30																																	30	
45																																	45	
18:00																																	18:00	
15																																	15	
30																																	30	
45																																	45	
19:00																																	19:00	
15																																	15	
30																																	30	
45																																	45	
20:00																																	20:00	
15																																	15	
30																																	30	
45																																	45	
21:00																																	21:00	
15																																	15	
30																																	30	
45																																	45	
22:00																																	22:00	
15																																	15	
30																																	30	

新プログラム

プログラム・担当者変更

時間変更

赤文字