

★マークは初心者の方でも参加しやすいプログラムです。

2021/5月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00					★ らくらく体操 (9:20~9:50) 関根		
10:00	ラテン (10:00~10:45) 定員 18名 Kaori	★ バラエティストレッチ (10:00-10:45) 定員 18名 神	★ コンパクトトレーニング (10:00~10:45) 定員 18名 近藤	ピラティス (10:00~10:50) 定員 18名 AYA	★ 太極拳 (10:00~10:45) 定員 18名 関根	★ バラエティストレッチ (10:00~10:45) 定員 18名 神	★ ダンスピギナー (10:00~10:45) 定員 18名 ERIKO
11:00	シェイプ (エアロ) (11:00~11:45) 定員 18名 渡部	★ 初めてバレエ (11:00-11:40) 定員 15名 神	バラエティストレッチ (11:00~11:45) 定員 18名 近藤	ズンバ (11:10~11:55) 定員 18名 YUKI	パワーヨガ (11:00~11:50) 定員 18名 AYA	バレエ (11:00~11:50) 定員 15名 神	バレトン (11:00~11:50) 定員 18名 ERIKO
12:00	★ バラエティストレッチ (12:00~12:45) 定員 18名 渡部	バレエ (11:50~12:40) 定員 15名 神	オリジナルボクシング45 (12:00~12:45) 定員 18名 Minami			★ ピラティス (12:10~12:55) 定員 18名 AYA	
13:00	★ ヨガ (13:00~13:50) 定員 18名 栗原	★ ヨガ (13:30~14:20) 定員 18名 武井	★ ボール&ボール (13:00~13:45) 定員 18名 坪井	フラダンス (13:20~14:10) 定員 18名 石澤	★ ピギナー (エアロ) (13:30~14:15) 定員 18名 坪井	★ バラエティストレッチ (13:10~13:55) 定員 18名 KIYOMI	★ グリーンヨーガ (13:30~14:10) 定員 18名 佐藤 良輔
14:00	ジャズ (14:10~15:00) 定員 18名 山川	シェイプ (14:40~15:25) 定員 18名 宮崎	★ 初めてピラティス (14:00~14:50) 定員 18名 Naoko	ステップ (14:30~15:15) 定員 18名 ラナ	★ ボール&ボール (14:30~15:20) 定員 18名 坪井	★ ピギナー (エアロ) (14:10~14:55) 定員 18名 KIYOMI	Group Fight (14:25~15:10) 定員 18名 佐藤 良輔
15:00	★ 種目変更 ヨガ (15:20~16:10) 定員 18名 武井					ピラティス (中級) 定員 18名 (15:10~16:00) KIYOMI	
16:00							
17:00		子供空手教室 (16:30~17:30) 定員 40名		子供空手教室 (16:30~17:30) 定員 40名		ズンバ (16:30~17:15) 定員 18名 Emi	
18:00		子供空手教室 (17:30~18:30) 定員 40名		子供空手教室 (17:30~18:30) 定員 40名			
19:00	コンパクトトレーニング (19:00~19:45) 定員 18名 近藤	ピラティス (中級) (19:00~19:50) 定員 18名 AYA	★ ルーシダットン (ヨガクラス) (19:00~19:50) 定員 18名 平瀬	★ ピラティス (19:00~19:45) 定員 18名 ERIKO	ラテン (19:00~19:45) 定員 18名 Kaori		
20:00	ヒップホップ (20:00~20:50) 定員 18名 廣島	★ ストレッチ&ボール (20:10~20:55) 定員 18名 AYA	シェイプ (エアロ) (20:10~20:55) 定員 18名 平瀬	ジャズ (20:00~20:50) 定員 18名 ERIKO			
本数	8本	7本	7本	6本	6本	7本	4本