

	月	火	水	木	金	土	日
朝	10:00 ~ 10:45 運動教室 REIKO 	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川 	10:00 ~ 10:45 エンジョイフラ Keani	10:00 ~ 10:45 有酸素シェイプ TOMIYO 	10:00 ~ 10:45 歩き方教室 長谷川	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川 	9:00 ~ 9:45 腰痛緩和体操 マサ 10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操 マサ 12月17日スポット開催 10:00 ~ 10:45  ボクシングエクササイズ ヒサエアー 11:00 ~ 11:45 肩痛緩和体操 マサ
	11:00 ~ 11:45 運動教室 REIKO 	11:00 ~ 11:45 運動教室 石川 		11:00 ~ 11:45 体幹トレーニング&ストレッチ TOMIYO 	11:00 ~ 11:45 ピラティス 長谷川	11:00 ~ 11:45 自律神経コンディショニング MIDORI	
昼	13:30 ~ 14:15 ボクシングエクササイズ 長谷川 	13:00 ~ 13:45 アロマリラックスヨガ 高田 	13:00 ~ 13:45 姿勢が整う骨盤体操 MARU 	13:00 ~ 13:45 バレトン HIROKO	12:30 ~ 13:15 自律神経コンディショニング RIE	12:00 ~ 12:45 足育&ピラティス MIDORI	12月の 痛み緩和体操 日曜 開催日 [3日・24日]
		14:00 ~ 14:45 椅子で行う健康体操 MARU 	14:00 ~ 14:45 自律神経コンディショニング HIROKO	14:00 ~ 14:45 ピラティス AIKO	13:05 ~ 13:50 ランエクスプレスコンサルサ® 佐々木 		
	15:00 ~ 15:45 ピラティス (イスに座る) 長谷川	14:30 ~ 15:15 ZUMBA TOMIYO 	15:15 ~ 16:00 自律神経コンディショニング MIDORI		12月1日・8日・15日・22日スポット開催 16:15 ~ 17:00 エンジョイフラ クリスマスバージョン Keani	14:05 ~ 14:50 ウェービングストレッチ 佐々木	
夜	19:30 ~ 20:15 ハタヨガ 齋藤	19:00 ~ 19:45 バレトン HIROKO	18:30 ~ 19:15 痛み緩和体操 濱	19:00 ~ 19:45 HIITトレーニング ヒサエアー 	12月1日・8日・15日・22日 スポット開催 19:00 ~ 19:45 エンジョイフラ クリスマスバージョン Keani		動きやすい服装でお越し下さい。 持ち物 ・ タオル ・ 飲料水  印は屋内シューズが必要なクラスです。  印はフェイスタオルが必要なクラスです。  印はバスタオルが必要なクラスです。
		20:00 ~ 20:45 ピラティス HIROKO	19:45 ~ 20:30 自律神経コンディショニング 湯口 (第1週目のみ CHIKA)	20:00 ~ 20:45 快眠ピラティス ヒサエアー	12月1日・15日スポット開催 20:00 ~ 20:45  ボクシングエクササイズ 長谷川 12月22日スポット開催 20:00 ~ 20:45  ZUMBA CHIKAKO		