

	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 おはようストレッチ 長谷川	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	9:00 ~ 9:45 腰痛緩和体操
	11:00 ~ 11:45 運動教室 REIKO	11:00 ~ 11:45 運動教室 石川	11:15 ~ 12:00 SKY JUMP MAIKO	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	10:00 ~ 10:45 膝痛緩和体操
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	3月の 痛み緩和体操 日曜 開催日 [3日・24日] マサ [17日] リョウ
	15:00 ~ 15:45 椅子で行うやさしい筋トレ 長谷川	14:30 ~ 15:15 ZUMBA TOMIYO	14:00 ~ 14:45 椅子で行う健康体操 MARU	14:10 ~ 14:55 SKY JUMP MAIKO	14:00 ~ 14:45 ピラティス AIKO	13:05 ~ 13:50 ラテンエクスプレスコンサルサ® 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	3月1日・15日・29日スポット開催 19:00 ~ 19:45 エンジョイフラ Keani	14:05 ~ 14:50 ウェービングストレッチ 佐々木	動きやすい服装でお越し下さい。 持ち物 ・タオル ・飲料水 印は靴下が必要 なクラスです。 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	3月1日・15日・29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	15:30 ~ 16:15 SKY JUMP MAIKO	
				3月7日・14日・21日開催 17:00 ~ 18:00 キッズダンス CHIE		3月2日開催 15:30 ~ 16:15 SKY JUMP MAIKO	
						3月9日・23日・30日開催 16:00 ~ 17:00 キッズダンス CHIE	