

	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 5月3日(祝)も開催します 5月10日スポット開催 10:00 ~ 10:45 ZUMBA TOMIYO	8:50 ~ 9:35 SKY JUMP MAIKO	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 5月3日(祝)も開催します 5月10日スポット開催 11:15 ~ 12:00 SKY JUMP MAIKO	10:00 ~ 10:45 ZUMBA 石川	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 5月6日(祝)も開催します	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	5月の 痛み緩和体操 日曜 開催日 [5日] リョウ [12日・26日] マサ
	15:00 ~ 15:45 椅子で行うやさしい筋トレ 長谷川 5月6日(祝)も開催します	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 ランニングプレスコンサルサ® 佐々木 5月4日(祝)も開催します	
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	5月10日・17日・24日スポット開催 19:00 ~ 19:45 エンジョイフラ Keani	5月18日開催 特別コラボ教室 18:00 ~ 19:30 痛みと自律神経 湯口・濱	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	5月17日・31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		