

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日	
10:00					定期 休館 日			
	10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)		10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)
11:00	ハタヨガ (別所)	エアロビクス ～初級～ (中島)	気功 (嘉戸)	ZUMBA (三浦)		ピラティス (中島)	エアロビクス ～初級～ (春吉)	
12:00	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)		12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)
	ボディシェイプ (滝口)	ピラティス (松井)	アイアンガーヨガ (真門)	エアロビクス ～中級～ (春吉)		エアロビクス ～中級～ (中島)	パワーヨガ (藤井)	
13:00							13:15(30) <sup>30</sup> カラダをほぐそう (田原)	13:15(30) <sup>30</sup> カラダを動かそう (藤井)
	13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)		13:30(45)	1日 15日 休講	
14:00	エアロビクス ～初級～ (春吉)	ZUMBA (松井)	ステップ (吉廣)	マルマヨガ (高橋)		14:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	14:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	
17:00								
18:00	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)		18:00(45)	18:00(45)	
	パワーヨガ (藤井)	ボディシェイプ (滝口)	コアシェイク (藤井)	ステップ (滝口)		かんたん ステップ (滝口)		
	3日 ピラティス (中島)							
19:00	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】	19:00(15) すき間レッスン バーチャル 【予約なし・自由参加】				
	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)				
20:00	エアロビクス ～中級～ (中島)	エアロビクス ～初級～ (春吉)	ハタフローヨガ (高橋)	ZUMBA (三浦)				
営業 時間	月	火	水	木	金	土	日	
	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	定期 休館日	10:00～20:00	10:00～20:00	