

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:00							抽選 受付9:00~9:05							
					9:30~10:15 ヨガ 古川	9:20~10:05 太極拳24式 廖峰			9:25~9:45 ボールストレッチ (ソラコン・ベルコン)		9:30~10:15 健康体操 染谷	9:30~10:15 太極拳48式 森山	9:15~10:30 成人 空手教室	9:00
10:00	9:50~10:35 ピラティス 吉村	10:00~10:45 ベーシックエアロ 竹内(礼)	10:00~10:45 STEP2 恒松					抽選 受付8:55~9:10	10:00~10:45 オリジナルエアロ 廣瀬	10:00~10:10 ラジオ体操	9:45~10:15 ボールEX 市原	10:30~11:15 キッズ 体育教室	10:40~11:25 ベーシックエアロ 友吉	10:00
11:00	11:00~11:45 バレトン® 竹内(礼)	11:00~11:45 ZUMBA® 芦川	11:05~11:50 シェイプエアロ 矢野	11:00~11:45 ルーシーダットン 舞	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木(崇)	10:20~11:05 骨盤EX 廣瀬	抽選 受付9:15~9:20	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬	10:25~11:05 ボール&ボールストレッチ	10:30~11:15 ポルドブラ 市原	11:30~12:10 ローインパクトエアロ 野村	11:40~12:25 オリジナルSTEP 友吉	11:00	
12:00	12:00~12:45 ヨガ SHIHO	12:00~12:45 ボディメイク 竹内(淳)	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:05~12:50 エンジョイフラ ラアケア藤木	11:40~12:25 ボクシングエクササイズ 大場(珠)	11:45~12:30 バレトン® 竹内(礼)		12:15~13:00 シェイプエアロ 林	12:20~13:05 ピラティス 市原	12:30~13:10 STEP1 野村	11:55~12:15 ボールストレッチ 市原	12:00~12:45 バレトン® 吉野	12:00	
13:00		13:05~13:50 健康体操 山崎	13:20~14:05 アロマリラックス 渡辺		12:55~13:25 ボールストレッチ	13:00~13:45 ヨガ 尾関	休 館 日	13:15~13:45 はじめてエアロ 林		13:30~14:15 バレトン® 竹内(淳)		12:50~13:35 ヨガ 尾関	13:00~13:45 ZUMBA® 吉野	13:00
14:00		14:05~14:50 ヨガ RUMI			13:40~14:25 太極拳初級 角守			14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧	13:20~14:05 エンジョイフラ フウヴァエアロ八鈴木	14:30~15:15 コアトレーニング&ストレッチ 富山	14:40~15:25 インターエアロ 石井	14:00~14:45 ダンス kikko!	14:00	
15:00	14:30~15:15 骨盤EX 山崎		14:30~15:15 ヨガ SHIHO	14:30~15:15 やさしいバレエ 竹内(淳)	14:50~15:35 ZUMBA® 吉野			14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧	15:30~16:15 バレエダンスEX 富山		15:50~16:35 ZUMBA® 芦川	14:40~15:25 パワーアップヨガ 藤好	15:30~16:15 シェイプエアロ 辻	15:00
16:00		15:15~16:00 ダンス saori	15:30~16:15 ZUMBA® あかね	15:30~16:15 ピラティス 竹内(淳)	15:50~16:35 ボディメイク 角館	15:50~16:20 ストレッチ 吉野		15:40~16:25 健康体操 藤牧		16:50~17:35 ヨガ 山本		16:30~17:15 STRONG Nation MAKOTO	16:00	
17:00	17:00~18:00 キッズ ダンス	16:30~17:30 キッズ 空手	17:15~18:00 ヨガ 藤好	17:30~18:30 キッズ 体育教室	16:50~17:20 ボールストレッチ 角館			16:40~17:25 太極拳24式 武石		17:50~18:30 STEP1 皆川	17:35~18:20 ダンス saori		17:00	
18:00					18:25~18:55 はじめてSTEP 角館			18:00~18:45 ヨガ 渡辺					18:00	
19:00		18:45~19:30 ヨガ 川名	18:40~19:10 はじめてエアロ 友吉		19:10~19:55 ボディメイク 角館	18:45~19:30 ヨガ 山本		19:10~19:55 骨盤EX 渡辺	19:00~20:00 キッズ ダンス	18:55~19:40 ピラティス 皆川			19:00	
20:00	19:55~20:25 ダンスストレッチ MAKOTO	19:55~20:40 ベーシックエアロ 川名	19:25~20:10 オリジナルエアロ 友吉		20:10~20:55 ZUMBA® 赤崎	19:45~20:30 骨盤EX 辻		20:20~21:05 ZUMBA® 鈴木(貴)	20:10~21:40 キッズ ダンス				20:00	
21:00	20:40~21:25 ZUMBA® MAKOTO	20:55~21:40 ボクシングエクササイズ 栗原	20:50~21:35 ★ダンス kikko!		21:10~21:55 インターエアロ 赤崎	20:45~21:30 バレエ 内藤							21:00	
22:00												現在、コロナ対策として 時間、定員に制限を 設けています。	22:00	

エアロピクス系 格闘技系

その他

ダンス系

リラクゼーション・調整系 太極拳・気功系

筋力トレーニング系