

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00								10:00	
15	♥		♥	♥	♥☆	♥		15	
30	10:15～ 浜田・戸根 ストレッチ		10:15～ 菅まき子 ストレッチ	10:15～ 増田・永田 ストレッチ	10:15～ 中川令菜 ⑤ かんたんステップ	10:15～ 三谷恵 ストレッチ	♥	30	
45							10:30～ 山口洋子 ポティバランス45 (F)	45	
11:00	♥		♥	♥☆	♥☆	♥		11:00	
15	11:00～ 浜田綾子 エアロdeスリム		11:00～ 増田・中川 コアクロス	11:00～ 菅まき子 シェイプアップ	11:00～ 中西・戸根 ウエストシェイプ	11:00～ 三谷恵 シェイプアップ		15	
30								30	
45			♥			♥	11:30～ 山口洋子 ビューティーロコモ 有料教室	45	
12:00	11:45～ 中川令菜 メガダンス		11:45～ 菅まき子 ポティコンバット30	11:45～ 菅まき子 コリオミックス	11:45～ 中川令菜 ポティジャム45	11:45～ 浜田綾子 エアロdeスリム		12:00	
15			♥					15	
30			12:30～ maco ZUMBA		12:45～ 中西智香 ヨガ		12:45～ 増田・松本 ポティコンバット	30	
45	♥			♥				45	
13:00	13:00～ 山口洋子 ポティバランス45 (S)		※	♥			13:00～ 浜田綾子 ⑩ ポティパン745	13:00	
15				♥				15	
30	♥		♥	13:45～ 中西智香 ウエストシェイプ	♥		☆	30	
45	14:00～ 浜田綾子 簡単エアロ		14:00～ 中川令菜 週替わりシェイプ	♥	14:00～ 増田・浜田 ⑩ ポティパン730	14:00～ 三谷・中西 ⑤ エクストリーム55	14:00～ 増田幸茂 エナジーワークアウト45	45	
14:00	♥		♥	14:30～ 中西智香 ⑤ エクストリーム55 30	♥		☆	14:00	
15	14:45～ 増田・浜田 コアクロス		14:45～ 中川令菜 ⑤ かんたんステップ	♥	14:45～ 山口洋子 ポティバランス30(F)		15:00～ 増田幸茂 コアライジング	15	
30			♥	15:15～ 中川令菜 ストレッチ				30	
45			15:30～ 中西智香 ストレッチ					45	
15:00				※				15:00	
16:00						15:45～ 山口洋子 ビューティーロコモ 有料教室		16:00	
15								15	
30								30	
45	※							45	
17:00			※スタジオ空き時間は有料パーソナル実施時間です。 担当インストラクターとご相談ください。						17:00
15								15	
30	18:15～ 増田・浜田 ⑩ ポティパン745		♥☆			♥	♥	30	
45		18:15～ 松本順 ポティコンバット30				18:30～ 増田幸茂 ⑤ STEPサーキット	♥	45	
19:00	♥	19:00～ 中西智香 ⑤ エクストリーム55 45		18:45～ 増田幸茂 ⑩ ポティパン7			☆	19:00	
15	19:15～ 増田・中川 コアクロス					19:15～ 浜田綾子 ポティアタック730	☆	15	
30							前スケジュールからの 変更クラスです！	30	
45								45	
20:00	20:00～ 浜田綾子 ポティアタック45		♥			20:00～ 増田・松本 ポティコンバット45		20:00	
15		20:00～ 中川令菜 ポティジャム45		20:00～ 山口洋子 ポティバランス45 (S)				15	
30								30	
45								45	
21:00								21:00	

休館日

※スケジュールにつきましては都合により変更・休講する場合がございます。
変更の場合には館内に掲示してございます『レッスン変更のお知らせ』にてご案内致します。

参加方法

11:00以降のレッスンは30分前より整理券を配布致します。その際に定期券番号を口頭にてお伺い致します。
10:15、10:30始まりのレッスンはフロントにて配布いたします。
各クラス定員に達しましたら整理券配布を締め切りとさせていただきますのでご了承ください。
定員：20名 ※レッスン名の前に⑩が付いているクラスは15名、⑩は16名が定員です。