

	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～ 中川令葉 ⑮ かんたんステップ	10:15～ 三谷恵 ストレッチ	10:30～ 山口洋子 ポティバランス45	30	
45								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 シェイフアップ	11:00～ 中西・戸根 ウエストシェイフ	11:00～ 三谷恵 シェイフアップ	(F)	15	
30								30	
45			♥			♥	11:30～ 山口洋子 ビューティーロコモ	45	
12:00	11:45～ 中川令葉 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～ 中川令葉 ポティジャム45	11:45～ 浜田綾子 エアロdeスリム	有料教室	12:00	
15			♥				☆	15	
30			12:30～ maco ZUMBA		12:45～ 中西智香 ヨガ		12:45～ 増田幸茂	30	
45				♥			13:00～ 浜田綾子 エナジーワークアウト45	45	
13:00	♥			♥			☆	13:00	
15	13:00～ 山口洋子 ポティバランス45		※	13:00～ 増田幸茂 ポティコンバット30		13:00～ 浜田綾子 ⑯ポティパン745	13:45～ 増田幸茂 ⑯パワークロス(全身)	15	
30				♥			☆	30	
45				13:45～ 中西智香			14:15～ 増田幸茂 コアクロス	45	
14:00	♥		♥	14:00～ 中川令葉 ウエストシェイフ	♥	14:00～ 増田・浜田 ⑯ポティパン730	☆	14:00	
15	14:00～ 浜田綾子 簡単エアロ		♥	14:30～ 中西智香			14:50～ 増田幸茂 ポティコンバット	15	
30			♥	14:45～ 中川令葉 ⑮エクストリーム55 30	♥	14:00～ 三谷・中西 ⑮エクストリーム55	☆	30	
45	♥		♥	14:45～ 増田・浜田 コアクロス	♥		15:00～ 増田・松本	45	
15:00	14:45～ 増田・浜田 コアクロス		⑮かんたんステップ	15:15～ 中川令葉 ストレッチ	♥			15:00	
15			♥					15	
30			15:30～ 中西智香 ストレッチ		15:45～ 山口洋子 ビューティーロコモ			30	
45				※	有料教室			45	
16:00								16:00	
15								15	
30								30	
45								45	
17:00								17:00	
15			※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。						15
30								30	
45								45	
18:00	☆		♥					18:00	
15	18:00～ 増田幸茂		18:15～ 松本順 ポティコンバット30	☆			♥	15	
30				18:30～ 増田・中川 カーディオクロス	☆		初めの方も、お気軽に	30	
45	⑯ポティパン7				18:45～ 増田・浜田 ⑯パワークロス(全身)		ご参加いただけるクラスです！	45	
19:00			♥	☆			☆ 新プログラムおよび	19:00	
15	♥		19:00～ 中西智香	19:00～ 増田幸茂			前スケジュールからの	15	
30	19:15～ 増田・中川 コアクロス		⑮エクストリーム55 45	⑯ポティパン745	19:15～ 浜田綾子 ポティアタック30		変更クラスです！	30	
45				♥				45	
20:00								20:00	
15	♥							15	
30	20:00～ 浜田綾子 ポティアタック45		20:00～ 中川令葉 ポティジャム45	20:00～ 山口洋子 ポティバランス45	20:00～ 増田・松本 ポティコンバット45			30	
45				(S)				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⑮が付いているクラスは15名、⑯は16名が定員です。