

時間	月	火	水	木	金	土	日	バイクプログラム
9:00				整理券不要 9:15~9:45 ポティバランス30 Shiho ★	9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★		整理券不要 9:10~9:40 ストレッチプログラム ジムスタッフ ★	New!! ☆期間限定☆ バイク プログラム 開催!
		9:15~10:00 エアロビクス 緒方 ★★	9:15~10:00 かんたんエアロ TOMOCO ★☆					
10:00	10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★	10:15~11:00 ステップサーキット 緒方 ★★	10:15~11:00 エアロサーキット 栗原 ★	10:00~10:45 エアロビクス 和知 ★	10:00~11:00 ローインパクト コンビネーション 大木 ★★☆☆	10:10~10:55 親子DEスポーツ	10:00~11:00 かんたんヨガ 大塚 ★	月曜日
11:00	11:00~11:45 オリジナル ポティコンシャス (ピラティス中級) 富沢 ★☆	11:15~12:00 ジョギングエアロ TOMOCO ★★	11:15~12:00 かんたんステップ 栗原 ★☆	11:00~11:30 はじめてステップ 和知 ★	11:15~12:15 はじめてエアロ & ストレッチ60 栗原 ★	11:15~12:05 ダンスストレッチ 永井 ★	11:10~11:55 パワーヨガ 大塚 ★★	11:45~12:30 トップライド45 内山 ★☆ [定員12人]
12:00	<b>New!!</b> 12:00~12:15 ボディハンブ テクニク (別室にて 初心者向け) 12:15~12:45 ボディハンブ	12:00~12:45 ボディハンブ45 関根 ★☆ [定員19人]	<b>New!!</b> 12:15~13:00 ボディハンブ45 関根 ★★	12:00~12:45 ママとベビーの 体操教室		12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	12:10~12:55 週替りレズミルス ※下記参照 内山 ★★ [時間変更]	水曜日 18:45~19:30 トップライド45 小野寺 ★☆ [定員12人]
13:00	13:20~14:05 オリジナル ポティコンシャス (ピラティス初級) 古谷 ★	13:00~13:45 はじめてエアロ &ストレッチ mina ★	[時間変更] 13:15~14:15 ほぐしヨガ 三浦 ★	13:00~14:00 オリジナル ポティコンシャス (ピラティス初級) 佐藤 ★	13:00~13:45 ゆる体操 青木 ★	永井 ★★	13:05~13:50 ポティバランス45 内山 ★☆	土曜日 16:15~17:00 トップライド45 小野寺 ★☆ [定員12人]
14:00	14:15~15:00 バレトン初級 古谷 ★	14:00~15:00 かんたんヨガ mina ★	[時間変更] 14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ 三浦 ★	14:15~15:00 オリジナル ポティコンシャス (ピラティス中級) 佐藤 ★★	14:00~15:00 太極拳 黒田 ★	14:00~15:00 スタンダードエアロ 緒方 ★★☆☆	14:00~15:00 シェイプアップ気功 森嶋 ★	1・3・4週目 開催
15:00	15:15~16:00 ステップ&筋コン 卯月 ★	15:15~15:45 ポティバランス30 Shiho ★	15:15~16:00 三浦 ★	15:15~16:00 ポティコンバット 45 内山 ★★	15:15~16:05 フィットネス フラダンス 勝又 ★	15:15~16:00 かんたんステップ 緒方 ★★	15:15~16:15 ハイローコンボ 中級 長島 ★★☆☆	トップライド の流れは 以下の通りに なります。 トップライド テクニクを 15分 トップライド レッスンを 30分
16:00		16:00~17:00 ベリーダンス 中島 ★	16:15~17:15 KIDS チアダンス		16:15~17:15 フラダンス (有料) 勝又 ★	[担当変更 プログラム変更] 17:10~17:55 ポティ コンバット45 井ノ口 ★★	16:30~17:15 骨盤エクササイズ 長島 ★	
17:00	17:30~19:00 KIDS 空手教室		17:30~18:30 KIDS チアダンス	17:15~18:15 KIDS HIP HOP		[担当変更 プログラム変更] 17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★		
18:00		18:30~19:30 オリジナル ポティコンシャス (ピラティス初級) 古谷 ★☆		18:50~19:35 オリジナル ポティコンシャス (ピラティス初級) 亜希 ★	18:30~19:30 オリジナル ポティコンシャス (ピラティス初級) 古谷 ★	18:05~18:50 ポティ バランス45 井ノ口 ★☆	19:00~19:45 シェイプアップエアロ 和知 ★★	4月より、 レッスン担当、 プログラム変更 した箇所が ございます。 変更クラスを ご確認下さい。
19:00	19:15~20:15 タイ式ヨガ ルーシーダットン Chie ★	19:45~20:30 エアロサーキット 田中 ★★	19:40~20:25 かんたんエアロ TOMOCO ★★	19:40~20:40 かんたん ヒップホップ 亜希 ★★	19:40~20:40 バレトン中級 古谷 ★★	19:55~20:40 スタンダードエアロ 和知 ★★		
20:00								

色参考

脂肪燃焼系	ダンス系	バイク
調整系	ハーベル系	
初心者おすすめ!	子供教室	

◎週替りレズミルス

※日曜日
1.3.5週目/ポティアタック45
2.4週目/ポティコンバット45

4月休館日

4月22日(月)