

時間	月	火	水	木	金	土	日	バイクプログラム
9:00		9:15~10:00 エアロボックス 緒方 ★★	9:15~10:00 かんたんエアロ tomoco ★★	整理券不要 9:15~9:45 ボディバランス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 ★	
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 エアロボックス 和知 ★	10:00~11:00 ローインパクト コンピネーション 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 ボディコンシャス (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		12:10~12:45 ボディパンプ35 関根 ★☆ 定員19人	12:10~12:55 トップライド45 小野寺 ★★ 定員12人	12:00~12:45 ママとベビーの 体操教室 NEW!! プログラム変更		12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	12:10~12:55 ボディアタック45 安孫子 ★★☆	水曜日
13:00	13:20~14:05 オリジナル ボディコンシャス (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 ★	13:15~14:15 ほくしヨガ 三浦 ★	13:00~14:00 オリジナル ボディコンシャス (ピラティス初級) 佐藤 ★	13:00~13:45 ゆる体操 青木 ★		13:05~13:50 ボディコンバット 45 安孫子 ★★☆	12:10~12:55 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 ★	14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ 三浦 ★	14:15~15:00 オリジナル ボディコンシャス (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 ★	土曜日
15:00	15:15~16:00 ステップ&筋コン 卯月 ★	15:15~15:45 ボディバランス30 Shiho ★	15:50~16:50 KIDS チアダンス① 申島 ★	15:15~16:00 ボディコンバット 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 ★★	10:00~10:45 トップライド45 内山 ★★ 定員12人
16:00		16:00~17:00 ベリーダンス 申島 ★	17:00~18:00 KIDS チアダンス②	16:15~17:15 フラダンス (有料) 勝又 ★			16:30~17:15 骨盤エクササイズ 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 テクニックを 15分 トップライド レッスンを 30分
17:00	17:30~19:00 KIDS 空手教室		17:15~18:15 KIDS HIP HOP	17:05~17:50 ボディパンプ45 江波戸 ★★ 定員19人		17:05~17:50 ボディパンプ45 江波戸 ★★ 定員19人	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 ボディコンシャス (ピラティス中級) 古谷 ★☆	18:10~19:10 KIDS チアダンス③	18:30~19:30 オリジナル ボディコンシャス (ピラティス初級) 古谷 ★		18:05~18:50 ボディ コンバット45 江波戸 ★★		バイク専用! 特設室で 行います。 存分にバイク プログラムを お楽しみ 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 ★★	19:20~19:50 コアトレーニング tomoco ★★	18:50~19:35 オリジナル ボディコンシャス (ピラティス初級) 古谷 ★	19:40~20:40 かんたん ヒップホップ 亜希 ★★	19:00~19:45 シェイプアップエアロ 和知 ★★	19:55~20:40 スタンダードエアロ 和知 ★★	レッスン担当、 プログラム変更 の箇所が ございます。 変更クラスを ご確認ください。
20:00			20:00~20:40 かんたんエアロ tomoco ★★					
色参考				9月の休館日はございません				
脂肪燃焼系	ダンス系	バイク		9/19(木)はマシン入れ替えの為、 16時~の営業となります				
調整系	バーベル系							
初心者おすすめ!	子供教室							