

時刻	月		火		水		木		金		土		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	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00														
9:30														
10:00			朝ストレッチヨガ 大峰 麻友子 10:00～11:00		健康体操 KAZUMI 10:00～11:00	かんたんバレエ 梅田 一美 10:30～11:45	エアロビクス 是澤 亜都佐 10:00～11:00				キッズおやこヨガ 清水 あゆみ 10:00～11:00		カキラ 森 智子 10:00～11:00	
10:30	フラダンス 金 慶順 10:30～11:30													
11:00					ZUMBA KAZUMI 11:15～12:15		かんたん筋トレ 是澤 亜都佐 11:15～12:15					キッズ体幹ヨガ 清水 あゆみ 11:15～12:15		
11:30									フラダンス 藤田 たつこ 11:30～12:30					
12:00											身体リセット&リ ラックスヨガ 平井 佳奈 12:15～13:15			
12:30														
13:00														
13:30											ピラティス 平井 佳奈 13:30～14:30			
14:00														
14:30									ジャイロキネシス 栢田 久子 14:00～15:30					
15:00														
15:30											ヨガ 清水 あゆみ 15:00～16:00			
16:00														
16:30			キッズダンス 入門クラス 杉本 沙織 16:30～17:15		キッズダンス 入門クラス EMIKO 16:30～17:15	子ども はじめてバレエ 梅田 一美 16:30～17:30								
17:00														
17:30			キッズダンス 初中級クラス 杉本 沙織 17:30～18:30		キッズダンス 初中級クラス EMIKO 17:20～18:20									
18:00														
18:30														
19:00			夜ストレッチヨガ mayumi 19:00～20:00		ベリーダンス エクササイズ 米山 まり 19:00～20:00				エアロ& ストレッチ 山根 幸子 19:00～20:00					
19:30														
20:00														