

時間	月			時間	火			時間	水			時間	木			時間	土		時間	日		
	スタジオ 1	スタジオ 2	フール		スタジオ 1	スタジオ 2	フール		スタジオ 1	スタジオ 2	フール		スタジオ 1	スタジオ 2	フール		スタジオ 1	スタジオ 2		スタジオ 1	スタジオ 2	
10:00				10:00				10:00				10:00				10:00			10:00			
11:00	10:30~11:30 ヨガ (40) 山下 60分			11:00	10:20~10:50 脳と身体の体操 西村 30分			11:00	10:20~11:05 あるくエアロ 坂上 45分			11:00	10:20~11:00 ピラティス (40) 坂上 40分			11:00			11:00	10:20~10:50 ストレッチボール 野口 30分		
12:00	11:45~12:30 シェイプアップ エアロ 早形 45分	12:00~12:30 はじめてエアロ 坂木 30分		12:00	11:00~11:45 ラテン エアロ 西村 45分			12:00	11:20~11:50 ダンベルEX 河北 30分			12:00	11:15~11:35 香竹EX 古谷 20分	11:15~11:35 ウェーブピクス 坂上 20分		12:00	11:00~11:45 かんたん ステップ 大槻 45分		12:00	11:15~12:15 フィットネス パワーヨガ チャレンジ 西村 60分		
13:00	12:45~13:45 ジャズ ファンク 早形 60分			13:00	11:55~12:45 フィットネス パワーヨガ ベーシック(40) 西村 50分			13:00	12:20~12:50 ウェーブストレッチ 坂上 30分			13:00	11:45~12:30 はずむエアロ (35) 古谷 45分		12:30~13:00 アキラ ウォーキング スタッフ 30分	13:00	11:55~12:40 パワーエアロ 坂上 45分		13:00	12:30~13:30 ストリート ダンス (初級) ケンチ 60分		
14:00	14:00~14:45 はじめて フィットネス パワーヨガ 古谷 45分			14:00	13:05~13:50 アロマリラク セッション 西村 45分	13:00~13:30 ひめトシ 山口 30分	13:00~13:30 アキラ ウォーキング 上総 30分	14:00	13:05~13:50 かんたん キックBOX 坂上 45分	13:15~13:45 全身ストレッチ スタッフ 30分			14:00	13:00~14:00 コリオファン エアロ 早形 60分		14:00	12:55~13:35 マナフラ 坂上 40分		14:00	13:45~14:45 ヨガ 山下 60分		
15:00				15:00	14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 ポールEX 平石 30分		15:00	14:10~14:55 シェイプアップ エアロ 大槻 45分	14:15~14:35 AQUA ZUMBA 山口 20分			15:00	14:15~15:00 ステップ アップ ステップ 早形 45分	14:00~14:30 ストレッチボール スタッフ 30分				15:00			
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00			<ul style="list-style-type: none"> <li>初心者の方にオススメのクラス</li> <li>初級者の方にオススメのクラス</li> <li>初・中級者の方にオススメのクラス</li> <li>中級者の方にオススメのクラス</li> <li>上級者の方にオススメのクラス</li> </ul>			
17:00	<h1>2017.10~12 Studio Program</h1>																					
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00			<ul style="list-style-type: none"> <li>マークのついたプログラムは整理券が必要なクラスです。レッスン開始15分前より整理券をスタジオ入口にて配布します。(朝1本目のクラスは10時5分に配布します)</li> <li>マークのついたプログラムは整理券が必要なクラスです。10:05~11:35の間にジムカウンターにて整理券をお取り下さい。参加希望者が35名を超えた場合は抽選を行います。★詳しくは第1スタジオ前のお知らせをご覧ください。</li> <li>★器具を使用するクラスは、数に限りがございますので、なくなり次第、CLOSEとさせていただきます。※ 使用した器具等の後片づけにご協力ください。</li> </ul>			
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00			<ul style="list-style-type: none"> <li>※代行・イベントの内容については、館内掲示をご覧ください。</li> <li>※祝日・年末年始・お盆は、特別プログラムになる場合があります。予めご了承くださいませようお願いします。</li> </ul>			
20:00	19:00~19:45 ZUMBA STEP まじか 45分			20:00	19:00~19:50 コリオファン エアロ 西村 50分			20:00	19:15~20:15 ヒップホップ WK 60分	19:00~19:30 フィットクラブ 上総 30分			20:00	19:00~19:30 ウェーブストレッチ 山口 30分		20:00	19:45~20:15 ZUMBA 山口 30分		20:00	20:30~21:00 シャドウボクシング フリー利用 30分		
21:00	20:00~20:45 ストリート ダンス (初級) ケンチ 45分			21:00	20:00~21:00 フィットネス パワーヨガ ベーシックアロマ 西村 60分			21:00	20:25~21:10 ルーシーダットン 池本 45分			21:00										