

時間	月			時間	火			時間	水			時間	木			時間	土		時間	日		
10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	フール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	
11:00	10:30~11:30 ヨガ 大槻 60分			10:20~10:50 リスム&フィットネス 西村 30分				10:30~11:15 あるくエアロ 坂上 45分				10:20~11:05 ピラティス 坂上 45分	10:20~11:05 やさしいヨガ いな 45分			10:40~11:25 かんたん ステップ 大槻 45分			10:20~10:50 ストレッチボール 30分			
12:00	11:50~12:35 シェイプアップ エアロ 早形 45分	11:45~12:30 太極舞 下林 45分		11:05~11:50 FUN DANCE 西村 45分				11:30~12:00 ウェーブストレッチ 坂上 30分				11:20~11:50 フルポニー ワークアウト いな 30分			11:35~12:20 青竹ピクスPlus 山口 45分				11:45~12:30 パワーエアロ 坂上 45分			
13:00	12:50~13:40 コリオmixライト 早形 50分	13:00~13:30 チェアヨガ 田中 30分 定員22名		12:05~12:50 免疫力up ゆったいYOGA 西村 45分	12:00~12:45 美★姿勢 ウォーキング いな 45分			12:15~12:45 ダンベLEX 30分 定員30名				12:05~12:50 はずむエアロ 古谷 45分			12:30~13:00 アクア ウォーキング 30分				12:45~13:30 Fitness Fula 坂上 45分			
14:00	14:00~14:45 ウェーブリング ヨガ 古谷 45分 定員30名			13:05~13:50 エンジョイエアロ いな 45分		13:00~13:30 アクア ウォーキング 30分		13:00~13:45 かんたん キックBOX 坂上 45分	13:00~13:30 ポニーメンテナス Q-REN 内藤			13:05~13:55 コリオmix 早形 50分			13:15~14:00 ZUMBA® 小島 45分				12:40~13:40 ストリート ダンス ケンチ 60分			
15:00				14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 ホーレX 河北 30分 定員20名			14:00~14:45 FITNESS 養生気功 大槻 45分		13:45~14:30 リトモス 小島 45分	14:10~14:35 アクアピクス 内藤 25分	14:10~15:00 ステップ アップ ステップ 早形 50分	14:10~14:40 ストレッチボール 30分 定員20名			13:45~14:45 お気楽ピラティス Ayumi 60分						
16:00	4月~6月スタジオプログラム																					
17:00	4月~6月スタジオプログラム																					
18:00	4月~6月スタジオプログラム																					
19:00	週替わりレッスンは別紙でお知らせします							週替わりレッスンは別紙でお知らせします							<ul style="list-style-type: none"> はじめてでも安心して参加できるクラス 動きに慣れてきた方むけのクラス 少し難しい動きも取り入れたクラス 難しい動きにチャレンジしてみたい方むけのクラス 							
20:00	19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分			19:00~19:45 たのしくエアロ 植垣 45分				19:00~19:45 週替わりレッスン ① 45分				19:00~19:45 ポニーメンテナス S0-REN 内藤 45分							※週替わりレッスンの内容は月ごとに替わります。HPや館内掲示でご確認ください。			
21:00	20:00~20:45 週替わりレッスン ② 45分			20:00~21:00 心と体と つながるyoga 山口 60分				20:00~20:45 週替わりレッスン ② 45分				20:00~21:00 ZUMBA® 内藤 60分							※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。 ※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願いたします。			

レッスン参加方法については別紙ご確認ください。