

	10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00		17:00		18:00		19:00		20:00		21:00	
日																								
月	休館日																							
火																				ゆるりヨガ	ズンバ			
																				19:00～ 19:50	20:00～ 20:50			
水								フロースタイル ヨガ	セルフ ボディーケア											楽々エアロ	ボクシング エクササイズ			
								13:00～ 13:50	14:00～ 14:50											19:00～ 19:50	20:00～ 20:50			
木		ズンバ	パワーヨガ					ストレッチ &筋トレ													ゆるりヨガ			
		10:00～ 10:50	11:00～ 11:50					13:30～ 14:20													19:30～ 20:20			
金		シェイプアップ フラ	ズンバ					楽々エアロ	ボクシング エクササイズ															
		10:00～ 10:50	11:00～ 11:50					13:30～ 14:20	14:30～ 15:20															
土								ストレッチヨガ	パワーヨガ												マット トレーニング		ストレッチヨガ	
								13:00～ 13:50	14:00～ 14:50												19:00～ 19:50		20:00～ 20:50	