

2025年10月～

月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
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	
9:00			9:15-9:45 ファンライド 🚲 澤田茜		9:15-9:45 バイシクル 🚲 杉山雄太郎		9:15-9:45 ファンライド 🚲 祓川/芝間		9:00 準備		9:00 準備	9:00
10:00	10:00-10:30 始めてステップ 祓川舞子	10:00-11:00 太極舞 西山奈穂子		10:00-10:30 エアロ初心者 大谷知加		10:15-11:15 ヨガ 小坂京子	10:15-10:45 からだ調整体操 祓川/芝間	10:00-11:00 ヨガ 市川理紗子	9:30- わんぱく体操		9:30- わんぱく体操	10:00
11:00	10:45-11:30 メガダンス 祓川舞子	11:15-12:00 ZUMBA 枝川真奈美		10:45-11:35 エアロシェイプ 大谷知加	10:45-11:15 コアストレッチ 杉山雄太郎				10:30- わんぱく体操		10:30- わんぱく体操	11:00
12:00	11:45-12:30 ヨガ 佐々木恵子	12:15-13:00 ピラティス 枝川真奈美				11:30-12:00 イスピクス 澤田茜	11:30-12:30 月1回 有料クラス コンディショニングヨガ 小坂京子	11:30-12:15 太極拳 入沢敦子	11:30- わんぱく体操	12:00-13:00 (第2日曜) 初中級エアロピクス 高田巖	12:00- わんぱく体操	12:00
13:00						12:20-13:10 ベリーダンス Thalju (サルジュ)			片付け			13:00
14:00	13:00-14:00 ファイドー 百瀬直人			13:00-13:45 ZUMBA CHIHARU		13:20-14:10 nani Aloha 山崎照夫	13:15-13:55 身体のセミナー 嶺井政志				13:00- わんぱく体操	14:00
15:00	14:15-15:00 ピラティス 百瀬直人	14:15-14:45 ボールエクササイズ 澤田茜		14:00-14:45 コア コンディショニング 上岡雅子				14:15-15:00 メガダンス 祓川舞子		14:00-14:45 (第1、3、5日曜) ピラティス 百瀬直人	片付け	15:00
16:00	15:15-15:45 ファンライド/ダンシング 🚲 澤田/杉山	15:00-16:00 HIP HOP 伊丹洋子	15:10-15:40 からだ調整体操 芝間あい	15:10-15:30 リズム体操 祓川舞子	15:30～ 準備	15:00-16:00 フリースタイル ダンス MiDORi	14:20-15:10 月1回 有料クラス ピラティス 山崎照夫	15:15-15:45 からだ調整体操 祓川舞子		15:00-16:00 ファイドー 吉田真希		16:00
17:00					16:00- わんぱく体操		16:10-16:40 ファンライド/ダンシング 🚲 スタッフ				16:15-16:45 インターバル 🚲 杉山 雄太郎	17:00
18:00					17:00- わんぱく体操							18:00
19:00					18:00- わんぱく体操							19:00
					片付け							