

2025年11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
10:00	10:00-10:30 始めてステップ 祓川舞子			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 祓川舞子	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
11:00	10:45-11:30 メガダンス 祓川舞子	10:00-11:00 太極舞 西山奈穂子		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
12:00	11:45-12:30 ヨガ 佐々木恵子	11:15-12:00 ZUMBA 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		
		12:15-13:00 ピラティス 枝川真奈美			11:50-12:20 ファンライド 澤田茜					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
13:00						12:20-13:10 ベリーダンス Thalju (サルジュ)			片付け		
	13:00-14:00 ファイダー 百瀬直人			13:00-13:45 ZUMBA CHIHARU			13:15-13:55 身体のセミナー 額井政志				13:00- わんぱく体操
14:00		14:15-14:45 ボールエクササイズ 澤田茜	14:15-14:35 のんびりサイクル 芝間あい	14:00-14:45 コア コンディショニング 上岡雅子		13:20-14:10 nani Aloha 山崎照夫		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	14:15-15:00 ピラティス 百瀬直人		14:50-15:20 からだ調整体操 芝間あい				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 ファイダー 吉田真希	
	15:15-15:45 ファンライド/ダンス 澤田/杉山	15:00-16:00 HIP HOP 伊丹洋子		15:10-15:30 リズム体操 祓川舞子		15:00-16:00 フリースタイル ダンス MiDORi	15:20-15:50 からだ調整体操 スタッフ				
16:00					15:30～ 準備		16:10-16:40 ファンライド/ダンス 杉山 雄太郎				16:15-16:45 インターバル 杉山 雄太郎
17:00					16:00- わんぱく体操						
					17:00- わんぱく体操						
18:00					18:00- わんぱく体操						
19:00					片付け						