

火	映像レッスン 10:15 - 10:25	やさしいヨガ 10:30 - 11:00	ゆったりウォーク 10:30 - 11:00	映像骨盤背骨 ストレッチ 11:15 - 11:45	かんたんエアロ 11:15 - 11:45	映像美尻 エクササイズ 12:00 - 12:30	映像リトモス30 13:30 - 14:00	パワーヨガ 14:15 - 15:00	ゆったりウォーク 14:15 - 14:45	肩こり・腰痛体操 15:15 - 15:45	映像美ツイスト ストレッチ 16:00 - 16:25	映像リトモス45 18:15 - 19:00	映像中級エアロ 19:15 - 19:55	ファイドウ 19:15 - 20:00	ウォーターコン ディショニング 19:45 - 20:15	からだスッキリ 20:15 - 20:45
7	映像	土肥	野村	映像	土肥	映像	映像	上原	松永	上原	映像	映像	映像	松永	草野	松永
21		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原				松永	草野	松永
28		土肥	有井		土肥			上原	松永	上原				松永	草野	松永

水	映像レッスン 10:15 - 10:25	からだスッキリ 10:30 - 11:00	ゆったりウォーク 10:30 - 11:00	映像全身ストレッチ 11:15 - 11:45	はじめてエアロ 11:15 - 11:45	映像サーキット トレーニング 12:00 - 12:30	映像経絡ヨガ 13:15 - 14:00	映像歪みを整える トレーニング 14:15 - 14:35	かんたんエアロ 14:15 - 15:00	エンジョイアクア 14:15 - 15:00	からだスッキリ 15:15 - 15:45	映像ストレッチ 16:00 - 16:20	映像初級 ジャズダンス 18:30 - 19:00	映像サーキット トレーニング 19:15 - 19:45	ZUMBA® 19:15 - 20:00	映像経絡ヨガ 20:00 - 20:45	
1	映像	藤岡	野村	映像	藤岡	映像	映像	映像	土肥	寺坪	土肥	映像	映像	映像	松井	映像	
8		藤岡	銅		藤岡				土肥	寺坪	土肥						松井
15		藤岡	野村		藤岡				土肥	寺坪	土肥						松井
22		藤岡	中澤		藤岡				土肥	寺坪	土肥						松井
29		藤岡	寺坪		藤岡				土肥	寺坪	土肥						松井

木	映像レッスン 10:15 - 10:25	映像美ツイスト ストレッチ 10:30 - 11:00	かんたんステップ 10:30 - 11:00	らくちんアクア 10:30 - 11:00	やさしいヨガ 11:15 - 11:45	映像美BODY ワークアウト 12:00 - 12:25	かんたんエアロ 13:30 - 14:00	ポール・ド・ブラ 14:15 - 15:00	映像初級 ジャズダンス 15:15 - 15:45	ワンポイントスイム (クロール) 15:15 - 15:45	映像骨盤背骨 ストレッチ 16:00 - 16:20	映像サーキット トレーニング 18:30 - 18:55	映像初中級エアロ 19:15 - 19:55	パワーヨガ 19:15 - 20:00	エンジョイアクア 19:45 - 20:30	映像バレトン 20:15 - 20:45	
2	映像	映像	金森	寺坪	金森	映像	平井	平井	映像	松村	映像	映像	映像	映像	河上	有井	映像
9			金森	寺坪	金森		平井	平井		松村					河上	有井	
16			金森	寺坪	金森		平井	平井		松村					藤岡	有井	
23			金森	寺坪	金森		平井	平井		松村					河上	有井	
30			金森	寺坪	金森		平井	平井		松村					藤岡	有井	

金	映像レッスン 10:15 - 10:25	肩こり・腰痛体操 10:30 - 11:00	ゆったりウォーク 10:30 - 11:00	映像リトモス30 11:15 - 11:45	からだスッキリ 11:15 - 11:45	映像ストレッチ 12:00 - 12:25	かんたんステップ 13:30 - 14:00	やさしいヨガ 14:15 - 15:00	映像サーキット トレーニング 15:15 - 15:50	らくちんアクア 15:15 - 15:45	映像ストレッチ 16:00 - 16:20	映像ストレッチ 18:30 - 19:00	映像マッスル トレーニング 19:10 - 19:55	かんたんエアロ 19:15 - 19:45	映像ストレッチ 20:00 - 20:15	グループセンタジー 20:00 - 20:45
3	映像	河上	銅	映像	河上	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	松村	映像	松村
10		野村	中澤		野村		藤岡	藤岡		松永				松村		
17		中澤	野村		中澤		藤岡	藤岡		松永				松村		
24		河上	銅		河上		藤岡	藤岡		松永				松村		
31		中澤	野村		中澤		藤岡	藤岡		松永				松村		

土	映像レッスン 10:15 - 10:25	からだスッキリ 10:30 - 11:00	らくちんアクア 10:30 - 11:00	映像美BODY ワークアウト 11:15 - 11:40	ボクシングエクササイズ 11:15 - 11:45	映像バレトン 12:00 - 12:40	映像格闘技 エクササイズ 13:15 - 14:00	からだスッキリ 14:15 - 14:45	映像歪みを整える トレーニング 15:00 - 15:20	ZUMBA® 15:00 - 15:45	映像全身ストレッチ 16:00 - 16:20	映像体質改善ヨガ 17:15 - 18:05	映像中級エアロ 18:15 - 18:55	映像リトモス45 19:15 - 20:00	映像ジャズ HIPHOP 20:10 - 21:00
4	映像	松永	有井	映像	松永	映像	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	映像
11		松永	有井		松永			川口		川口					
18		松永	有井		松永			川口		川口					
25		松永	有井		松永			川口		川口					

15日：ポール・ド・ブラ（無料）

日	映像レッスン 10:15 - 10:25	肩こり・腰痛体操 10:30 - 11:00	ゆったりウォーク 10:30 - 11:00	映像初級エアロ 11:15 - 11:45	コアトレ 11:15 - 11:45	映像リトモス60 12:15 - 13:15	らくちんアクア 13:00 - 13:30	映像体幹 トレーニング 13:20 - 14:00	かんたんエアロ 14:15 - 14:45	グループセンタジー 15:00 - 15:45	映像ストレッチ 16:00 - 16:20	映像リトモス45 17:15 - 18:00
5	映像	河上	中澤	映像	中澤	映像	寺坪	映像	土肥	土肥	映像	映像
12		中澤	黒田		黒田		土肥		土肥			
13(月)		河上	黒田		黒田		平井		平井			
19		黒田	野村		黒田		土肥		土肥			
26		河上	中澤		中澤		土肥		土肥			

映像スケジュールは、QRコードを読み取ってチェックしてください



※9月28日時点での予定です。14(火)は休館日です。都合により変更させて頂く場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。