

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	映像全身ストレッチ 11:15 - 11:45	かんたんエアロ 11:15 - 11:45	映像腰痛改善 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	からだスッカリ 20:15 - 20:45
11	映像	土肥	中澤	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
18	映像	土肥	銅	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

水	映像レッスン 10:15 - 10:25	からだスッカリ 10:30 - 11:00	ゆったりウォーク 10:30 - 11:00	映像体幹ストレッチ 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 - 12:35	映像ディープ ストレッチヨガ 13:15 - 14:00	映像コアトレビラティス 14:15 - 14:30	かんたんエアロ 14:15 - 15:00	エンジョイアクア 14:15 - 15:00	からだスッカリ 15:15 - 15:45	映像ストレッチ 16:00 - 16:20	映像初中級 ダンスエアロ 18:25 - 19:00	映像シェイプアップ エクササイズ 19:15 - 19:45	ZUMBA® 19:15 - 20:00	映像ディープ ストレッチヨガ 20:00 - 20:45
5		藤岡	寺坪		藤岡				土肥	寺坪	土肥					松井
12	映像	藤岡	中澤	映像	藤岡	映像	映像	映像	土肥	寺坪	土肥	映像	映像	映像		松井
19		藤岡	寺坪		藤岡				土肥	寺坪	土肥					松井
26		藤岡	野村		藤岡				土肥	寺坪	土肥					松井

木	映像レッスン 10:15 - 10:25	映像ストレッチ 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	映像クラシック バレエ入門 15:15 - 15:40	ワンポイントスイム (平泳ぎ) 15:15 - 15:40	映像骨盤背骨 ストレッチ 16:00 - 16:20	映像シェイプアップ トレーニング 18:30 - 19:00	映像中級エアロ 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 - 20:50
6			金森	寺坪	金森		平井	平井		松村				藤岡	有井	
13	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	村井	有井	映像
20			金森	寺坪	金森		平井	平井		松村				村井	有井	
27			金森	寺坪	金森		平井	平井		松村				河上	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	からだスッカリ 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	映像全身 ワークアウト 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	映像美ツイスト ストレッチ 18:30 - 19:00	映像コア トレーニング 19:15 - 19:45	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
7		野村	松村		野村		藤岡	藤岡		松永				松村		松村
14	映像	銅	黒田	映像	銅	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	松村	映像	松村
21		中澤	松村		中澤		藤岡	藤岡		松永				松村		松村
28		野村	松村		野村		藤岡	藤岡		松永				松村		松村

土	映像レッスン 10:15 - 10:25	からだスッカリ 10:30 - 11:00	らくちんアクア 10:30 - 11:00	映像サーキット トレーニング 11:15 - 11:45	ボクシングエクササイズ 11:15 - 11:45	映像バレトン 12:00 - 12:35	映像ボクシング エクササイズ 13:20 - 14:00	からだスッカリ 14:15 - 14:45	映像腰痛改善 エクササイズ 15:00 - 15:20	ZUMBA® 15:00 - 15:45	映像ストレッチ 16:00 - 16:20	映像くびれ美人 ヨガ 17:15 - 18:00	映像初中級エアロ 18:15 - 19:00	映像リトモス45 19:15 - 20:00	映像HIPHOP 20:15 - 21:05
1		河上	松永		松永			河上		松井					
8	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
15		松永	有井		松永			川口		川口					
22		松永	有井		松永			川口		川口					
29		松永	有井		松永			川口		川口					

23日：ゆったりウォーク

3日・24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	映像はじめてエアロ 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	映像マッスル 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
2		河上	松永		松永		寺坪		土肥	土肥		
3(月)		中澤	黒田		黒田		黒田		平井	平井		
9	映像	河上	黒田	映像	黒田	映像	黒田	映像	土肥	土肥	映像	映像
16		河上	黒田		黒田		寺坪		土肥	土肥		
23		村井	銅		銅		銅		土肥	土肥		
24(月)		野村	黒田		黒田		黒田		平井	平井		
30		河上	黒田		黒田		黒田		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



※10月30日時点での予定です。 4(火)・25(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。