

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

水	映像レッスン	からだスッキリ	ゆったりウォーク	映像体幹ストレッチ	はじめてエアロ	映像サークット トレーニング	映像ディープ ストレッチヨガ	映像コアトレーナ	かんたんエアロ	エンジョイアクア	からだスッキリ	映像ストレッチ	映像初級 ダンスエアロ	映像シェイプアップ エクササイズ	ZUMBA®	映像ディープ ストレッチヨガ
10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:35	13:15 ~ 14:00	14:15 ~ 14:30	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:25 ~ 19:00	19:15 ~ 19:45	19:15 ~ 20:00	20:00 ~ 20:45	
5	映像	藤岡	寺坪		藤岡				土肥	寺坪	土肥			松井		
12		藤岡	中澤		藤岡				土肥	寺坪	土肥			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	映像ストレッチ	かんたんステップ	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像BODY ワークアウト	かんたんエアロ	ポル・ド・ブラ	映像クラシック バレエ入門	ワンポイントスイム (平泳ぎ)	映像骨盤背骨 ストレッチ	映像シェイプアップ トレーニング	映像中級エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像バレトン
10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:25	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:40	15:15 ~ 15:40	16:00 ~ 16:20	18:30 ~ 19:00	19:15 ~ 19:55	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:30	20:15 ~ 20:50	
6	映像	金森	寺坪	金森			平井	平井		松村			藤岡	有井		
13		金森	寺坪	金森			平井	平井		松村			村井	有井		
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	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像リトモス30	からだスッキリ	映像ストレッチ	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像全身 ワークアウト	らくちんアクア	映像ストレッチ	映像美ツイスト ストレッチ	映像コア トレーニング	かんたんエアロ	映像ストレッチ	グループセンター
10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:25	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:50	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:30 ~ 19:00	19:15 ~ 19:45	19:15 ~ 19:45	20:00 ~ 20:15	20:00 ~ 20:45	
7	映像	野村	松村		野村		藤岡	藤岡		松永			松村		松村	
14		銅	黒田		銅		藤岡	藤岡		松永			松村		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	からだスッキリ	らくちんアクア	映像サークット トレーニング	ボクシングエクササイズ	映像バレトン	映像ボクシング エクササイズ	からだスッキリ	映像膝痛改善 エクササイズ	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像くびれ美人 ヨガ	映像初級エアロ	映像リトモス45	映像HIPHOP	
10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:35	13:20 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:20	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	17:15 ~ 18:00	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 20:00	20:15 ~ 21:05		
1	映像	河上	松永		松永		河上		松井							
8		松永	有井		松永		川口		川口							
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：ポル・ド・ブラ（無料）

日	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像はじめてエアロ	コアトレ	映像リトモス60	らくちんアクア	映像マッスル トレーニング	かんたんエアロ	グループセンター	映像ストレッチ	映像リトモス45				
10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:15 ~ 13:15	13:00 ~ 13:30	13:20 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	17:15 ~ 18:00					
2	映像	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		河上	黒田		黒田		黒田		土肥	土肥						
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		黒田	黒田						
30		河上	黒田		黒田		黒田		土肥	土肥						

※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。

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

