

火	映像レッスン 10:15 ~ 10:25	やさしいヨガ 10:30 ~ 11:00	らくちんアクア 10:30 ~ 11:00	映像ストレッチ 11:15 ~ 11:45	かんたんエアロ 11:15 ~ 11:45	映像筋トレ 12:00 ~ 12:30	映像格闘技系エクササイズ 13:30 ~ 14:00	パワーヨガ 14:15 ~ 15:00	エンジョイアクア 14:15 ~ 15:00	肩こり・腰痛体操 15:15 ~ 15:45	映像ストレッチ 16:00 ~ 16:25	映像エアロ 18:15 ~ 19:00	からだスツキリ 19:15 ~ 19:45	コンディショニングウォーク 19:45 ~ 20:30	ファイドウ 20:00 ~ 20:45
1	映像	土肥	寺尾	映像	土肥	映像	映像	上原	松永	上原	映像	映像	松永	草野	松永
8		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原			松永	草野	松永
15		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原			松永	草野	松永
22		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原			松永	草野	松永
29		土肥	黒田		土肥			河上	松永	河上					

水	映像レッスン 10:15 ~ 10:25	からだスツキリ 10:30 ~ 11:00	ゆったりウォーク 10:30 ~ 11:00	映像ストレッチ 11:15 ~ 11:45	はじめてエアロ 11:15 ~ 11:45	映像筋トレ 12:00 ~ 12:30	映像ヨガ 13:30 ~ 14:00	かんたんエアロ 14:15 ~ 15:00	エンジョイアクア 14:15 ~ 15:00	からだスツキリ 15:15 ~ 15:45	映像ストレッチ 16:00 ~ 16:20	映像筋トレ 18:15 ~ 18:45	映像ダンスエアロ 19:00 ~ 19:45	ZUMBA® 20:00 ~ 20:45
2	映像	寺尾	銅	映像	寺尾	映像	映像	土肥	寺坪	土肥	映像	映像	映像	松井
9		藤岡	寺坪		藤岡			土肥	松井					
16		藤岡	銅		藤岡			土肥	松井					
23		藤岡	寺坪		藤岡			土肥	松井					
30		藤岡	有井		藤岡			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	映像筋トレ 12:00 ~ 12:30	かんたんエアロ 13:30 ~ 14:00	ポール・ド・ブラ 14:15 ~ 15:00	ワンポイントスイム(クロール) 14:15 ~ 15:00	映像ダンスエアロ 15:15 ~ 15:45	映像ストレッチ 16:00 ~ 16:20	映像膝痛予防 18:15 ~ 18:35	映像エアロ 19:00 ~ 19:45	エンジョイアクア 19:45 ~ 20:30	パワーヨガ 20:00 ~ 20:45
3	映像	映像	金森	寺坪	金森	映像	平井	平井	松村	映像	映像	映像	映像	有井	河上
10			金森	寺坪	金森		平井	平井	松村					有井	河上
17			金森	寺坪	金森		平井	平井	松村					有井	藤岡
24			金森	寺坪	金森		平井	平井	松村					有井	藤岡

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	からだスツキリ 11:15 ~ 11:45	映像エアロ 11:15 ~ 11:45	映像ストレッチ 12:00 ~ 12:30	かんたんステップ 13:30 ~ 14:00	やさしいヨガ 14:15 ~ 15:00	エンジョイアクア 14:15 ~ 15:00	映像筋トレ 15:15 ~ 15:50	映像ストレッチ 16:00 ~ 16:25	映像ストレッチ 18:15 ~ 18:35	映像筋トレ 19:00 ~ 19:45	かんたんエアロ 20:00 ~ 20:45
4	映像	黒田	有井	黒田	映像	映像	藤岡	藤岡	松永	映像	映像	映像	映像	松村
11		黒田	有井	黒田			藤岡	藤岡	松永					松村
18		野村	銅	野村			藤岡	藤岡	松永					松村
25		野村	銅	野村			藤岡	藤岡	松永					松村

土	映像レッスン 10:15 ~ 10:25	からだスツキリ 10:30 ~ 11:00	らくちんアクア 10:30 ~ 11:00	映像ポール・ド・ブラ 11:15 ~ 11:45	かんたんエアロ 11:15 ~ 11:45	映像筋トレ 12:00 ~ 12:30	映像格闘技系エクササイズ 13:30 ~ 14:00	からだスツキリ 14:15 ~ 14:45	ZUMBA® 15:00 ~ 15:45	映像ストレッチ 16:00 ~ 16:20	映像ヨガ 18:15 ~ 18:45	映像ステップ 19:00 ~ 19:45	映像ダンスエアロ 20:00 ~ 20:50
5	映像	土肥	有井	映像	土肥	映像	映像	川口	川口	映像	映像	映像	映像
12		河上	有井		河上			川口	川口				
19		土肥	有井		土肥			川口	川口				
26		三村	有井		三村			川口	川口				

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	コアトレ 11:15 ~ 11:45	映像エアロ 11:15 ~ 11:45	映像ステップ 12:00 ~ 12:30	映像筋トレ 13:30 ~ 14:00	やさしいヨガ 14:15 ~ 14:45	かんたんエアロ 15:00 ~ 15:45	映像ストレッチ 16:00 ~ 16:20
6	映像	野村	塚原	野村	映像	映像	映像	土肥	土肥	映像
13		野村	松村	野村				土肥	土肥	
20		野村	松永	野村				土肥	土肥	
27		河上	黒田	河上				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



※3月30日時点での予定です。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。