

火	映像レッスン	やさしいヨガ	らくちんアクア	映像美ツイストストレッチ	かんたんエアロ	映像サーキットトレーニング	映像格闘技エクササイズ	パワーヨガ	エンジョイアクア	肩こり・腰痛体操	映像全身ストレッチ	映像初中級エアロ	からだスッキリ	コンディショニング&ウォーク	ファイドウ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:40	11:15 ~ 11:45	11:50 ~ 12:20	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 19:45	19:45 ~ 20:30	20:00 ~ 20:45
6	映像	土肥	松村	映像	土肥	映像	映像	上原	松永	上原	映像	映像	映像	映像	映像
13		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原					
20		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原					
27		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原					

6日：ゆったりウォーク

水	映像レッスン	からだスッキリ	ゆったりウォーク	映像ストレッチ	はじめてエアロ	映像全身ワークアウト	映像リフレッシュヨガ	かんたんエアロ	エンジョイアクア	からだスッキリ	映像腰回りのストレッチ	映像サーキットトレーニング	映像初中級ダンスエアロ	ZUMBA®
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:40	11:15 ~ 11:45	11:50 ~ 12:25	13:15 ~ 13:55	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	18:15 ~ 18:45	19:00 ~ 19:45	20:00 ~ 20:45
7	映像	藤岡	寺坪	映像	藤岡	映像	映像	土肥	寺坪	土肥	映像	映像	映像	松井
14		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪	土肥				
21		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪	土肥				
28		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪	土肥				

木	映像レッスン	映像姿勢改善エクササイズ	かんたんステップ	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像腰痛改善エクササイズ	かんたんエアロ	ポル・ド・ブラ	ワンポイントスイム(平泳ぎ)	映像初級ヒップホップ	映像やさしいストレッチ	映像姿勢改善エクササイズ	映像初中級エアロ	エンジョイアクア	パワーヨガ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 15:00	15:10 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	18:15 ~ 18:45	19:00 ~ 19:45	19:45 ~ 20:30	20:00 ~ 20:45
1	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	上原
8			金森	寺坪	金森		平井	平井	松村					有井	河上
15			金森	寺坪	金森		平井	平井	松村					有井	藤岡
22			金森	寺坪	金森		平井	平井	松村					有井	藤岡
29			金森	寺坪	金森		平井	平井	松村					有井	藤岡

金	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像初級エアロ	からだスッキリ	映像ダンススキルストレッチ	かんたんステップ	やさしいヨガ	エンジョイアクア	映像シェイプアップトレーニング	映像ストレッチ	映像ピラティス	映像マッスルトレーニング	かんたんエアロ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:50	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:25	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:50	16:00 ~ 16:15	18:30 ~ 18:55	19:00 ~ 19:40	20:00 ~ 20:45
2	映像	野村	銅	映像	野村	映像	藤岡	藤岡	松永	映像	映像	映像	映像	松村
9		野村	有井		野村		藤岡	藤岡	松永					松村
16		野村	有井		野村		藤岡	藤岡	松永					松村
23		野村	銅		野村		藤岡	藤岡	松永					松村
30		河上	銅		河上		藤岡	藤岡	松永					松村

土	映像レッスン	からだスッキリ	らくちんアクア	映像バレトン	かんたんエアロ	映像下半身エクササイズ	映像格闘技エクササイズ	からだスッキリ	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像リフレッシュヨガ	映像中級エアロ	映像入門ジャズダンス
	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 ~ 14:45	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:10 ~ 18:50	19:00 ~ 19:55	20:10 ~ 20:50
3	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
10		河上	有井		河上			川口	川口				
17		土肥	有井		土肥			川口	川口				
24		河上	有井		河上			川口	川口				
31		土肥	有井		土肥			川口	川口				

日	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像初級エアロ	コアトレ	映像中級ダンスエアロ	映像美尻エクササイズ	やさしいヨガ	かんたんエアロ	映像ストレッチ	映像初級エアロ
	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 ~ 14:45	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	17:20 ~ 17:55
4	映像	河上	銅	映像	谷村	映像	映像	土肥	土肥	映像	映像
5(月)		黒田	松村		黒田			平井	平井		
11		野村	黒田		野村			土肥	土肥		
18		野村	黒田		野村			土肥	土肥		
25		黒田	銅		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



※4月29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。