

火	映像レッスン	やさしいヨガ	らくちんアクア	映像骨盤・背骨ストレッチ	かんたんエアロ	映像姿勢改善エクササイズ	映像ボクシングエクササイズ	パワーヨガ	エンジョイアクア	肩こり・腰痛体操	映像ストレッチ	映像初級エアロ	からだスッカリ	コンディショニング&ウォーク	ファイドゥ
	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 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:20	18:15 - 18:55	19:15 - 19:45	19:45 - 20:30	20:00 - 20:45
10	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
17		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原			松永	草野	松永
24		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原			松永	草野	松永

水	映像レッスン	からだスッカリ	ゆったりウォーク	映像ストレッチ	はじめてエアロ	映像体幹トレーニング	映像デトックスフローヨガ	かんたんエアロ	エンジョイアクア	からだスッカリ	映像骨盤・背骨ストレッチ	映像下半身エクササイズ	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 - 11:45	11:15 - 11:45	12:00 - 12:30	13:15 - 14:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:20	18:15 - 18:45	19:00 - 19:45	20:00 - 20:45
11	映像	藤岡	銅	映像	藤岡	映像	映像	土肥	寺坪	土肥	映像	映像	映像	松井
18		藤岡	寺坪		藤岡			土肥	寺坪	土肥				松井
25		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪	土肥				松井

木	映像レッスン	映像美ツイストストレッチ	かんたんステップ	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像毎日快適運動	かんたんエアロ	ボル・ド・ブラ	ワンポイントスイム(背泳ぎ)	映像初級ヒップホップ	映像ストレッチ	映像サーキットトレーニング	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	15:15 - 15:45	16:00 - 16:20	18:15 - 18:45	19:00 - 19:45	19:45 - 20:30	20:00 - 20:45
12	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	藤岡
19			金森	寺坪	金森		平井	平井	松村					有井	河上
26			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	からだスッカリ	映像ストレッチ	かんたんステップ	やさしいヨガ	エンジョイアクア	映像全身引き締めトレーニング	映像美ツイストストレッチ	映像全身ストレッチ	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 - 12:20	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:40	16:00 - 16:25	18:15 - 18:45	19:00 - 19:45	20:00 - 20:45
6	映像	野村	有井	映像	野村	映像	藤岡	藤岡	松永	映像	映像	映像	映像	松村
13		河上	銅		河上		藤岡	藤岡	松永					松村
20		野村	銅		野村		藤岡	藤岡	松永					松村
27		野村	有井		野村		藤岡	藤岡	松永					松村

土	映像レッスン	からだスッカリ	らくちんアクア	映像腰痛改善エクササイズ	かんたんエアロ	映像バレーン	映像ボクシングエクササイズ	からだスッカリ	ZUMBA®	映像やさしいストレッチ	映像デトックスフローヨガ	映像初中級エアロ	映像初級ジャズダンス
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	11:15 - 11:45	12:00 - 12:35	13:30 - 14:00	14:15 - 14:45	15:00 - 15:45	16:00 - 16:30	18:00 - 18:45	19:00 - 19:50	20:00 - 20:30
7	映像	三村	有井	映像	三村	映像	映像	川口	川口	映像	映像	映像	映像
14		土肥	有井		土肥			川口	川口				
21		河上	有井		河上			川口	川口				
28		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	映像初級ヒップホップ	映像体幹トレーニング	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 - 11:50	11:15 - 11:45	12:00 - 12:30	13:30 - 14:00	14:15 - 14:45	15:00 - 15:45	16:00 - 16:20	17:15 - 17:55
1	映像	黒田	銅	映像	黒田	映像	映像	土肥	土肥	映像	映像
8		中澤	黒田		黒田			土肥	土肥		
15		野村	黒田		黒田			土肥	土肥		
22		銅	黒田		銅			土肥	土肥		
29		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



※5月29日時点での予定です。2(月)~5(木)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。