

火	映像レッスン	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像ストレッチ	かんたんエアロ	映像サーキットトレーニング	映像リトモス30	エンジョイアクア	パワーヨガ	肩こり・腰痛体操	映像ストレッチ	映像リトモス45	からだスッカリ	コンディショニング&ウォーク	映像初中級エアロ	ファイドウ
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:30 ~ 14:00	14:05 ~ 14:50	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	20:00 ~ 20:45
29	映像	寺尾	土肥	映像	土肥	映像	映像	松永	上原	上原	映像	映像	松永	松村	映像	松永

水	映像レッスン	ゆったりウォーク	からだスッカリ	映像全身ストレッチ	はじめてエアロ	映像毎日快適運動	映像ヨガ	エンジョイアクア	映像セルフフットセラピー	かんたんエアロ	からだスッカリ	映像ストレッチ	映像サーキットトレーニング	映像初中級ラテンエアロ	ZUMBA®
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:15 ~ 14:00	14:05 ~ 14:50	14:15 ~ 14:45	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:15 ~ 18:45	19:00 ~ 19:45	20:00 ~ 20:45
23	映像	銅	藤岡	映像	藤岡	映像	映像	寺坪	映像	土肥	土肥	映像	映像	映像	松井
30	映像	銅	藤岡	映像	藤岡	映像	映像	寺坪	映像	土肥	土肥	映像	映像	映像	松井

木	映像レッスン	らくちんアクア	映像骨盤・背骨ストレッチ	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像コアトレーニング	かんたんエアロ	ワンポイントスイム(クロール)	ポール・ド・ブラ	映像バレトン	映像ストレッチ	映像全身ワークアウト	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	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:30 ~ 14:00	14:05 ~ 14:50	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:15	18:15 ~ 18:45	19:00 ~ 19:45	19:45 ~ 20:30	20:00 ~ 20:45
24	映像	寺坪	映像	金森	金森	映像	平井	松村	平井	映像	映像	映像	映像	有井	上原
31	映像	寺坪	映像	金森	金森	映像	平井	松村	平井	映像	映像	映像	映像	有井	上原

金	映像レッスン	ゆったりウォーク	肩こり・腰痛体操	映像リトモス30	からだスッカリ	映像ストレッチ	かんたんステップ	エンジョイアクア	やさしいヨガ	映像サーキットトレーニング	映像骨盤・背骨ストレッチ	映像全身ストレッチ	映像マッスルトレーニング	映像膝のセルフケア	かんたんエアロ
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:50	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:25	13:30 ~ 14:00	14:05 ~ 14:50	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:15 ~ 18:45	19:00 ~ 19:45	20:00 ~ 20:35	20:00 ~ 20:45
25	映像	有井	河上	映像	河上	映像	藤岡	松永	藤岡	映像	映像	映像	映像	映像	松村

土	映像レッスン	らくちんアクア	からだスッカリ	映像体幹トレーニング	かんたんエアロ	映像バレトン	映像格闘技エクササイズ	からだスッカリ	映像セルフフットセラピー	ZUMBA®	映像全身ストレッチ	映像ヨガ	映像初中級エアロ	映像リトモス45	映像初級ジャズダン
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:55	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:40	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:30	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	17:15 ~ 18:00	18:10 ~ 19:00	19:15 ~ 20:00	20:15 ~ 20:45
19	映像	有井	土肥	映像	土肥	映像	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	映像
26	映像	有井	河上	映像	河上	映像	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	映像

日	映像レッスン	ゆったりウォーク	肩こり・腰痛体操	映像初級ヒップホップ	コアトレ	映像リトモス60	映像シェイプアップエクササイズ	やさしいヨガ	かんたんエアロ	映像美ツイストストレッチ	映像初中級エアロ
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:15 ~ 13:15	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:25	17:15 ~ 18:00
20	映像	銅	中澤	映像	中澤	映像	映像	土肥	土肥	映像	映像
21(月)	映像	黒田	野村	映像	黒田	映像	映像	平井	平井	映像	映像
27	映像	黒田	野村	映像	黒田	映像	映像	土肥	土肥	映像	映像

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



※6月28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。