

火	映像レッスン	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像全身ストレッチ	かんたんエアロ	映像コアトレーニング	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	映像ストレッチ	映像リトモス45	映像初級エアロ	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	10:20 - 10:50	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 - 16:15	18:15 - 19:00	19:15 - 20:00	19:15 - 20:00	19:45 - 20:15	20:15 - 20:45
5	映像	寺尾	土肥	映像	土肥	映像	映像	上原	松永	上原	映像	映像	映像	松永	草野	松永
12		寺尾	土肥		土肥			上原	松永	上原				映像	松永	草野
19		寺尾	土肥		土肥			上原	松永	上原						
26		寺尾	土肥		土肥			上原	松永	上原						

水	映像レッスン	ゆったりウォーク	からだスッキリ	映像骨盤・背骨ストレッチ	はじめてエアロ	映像腰痛改善エクササイズ	映像ヨガストレッチ	エンジョイアクア	映像膝のセルフケア	かんたんエアロ	からだスッキリ	映像骨盤・背骨ストレッチ	映像初中級ダンスエアロ	映像サーキットトレーニング	ZUMBA®	映像ヨガストレッチ
	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 - 19:00	19:15 - 19:45	19:15 - 20:00	20:00 - 20:40
6	映像	野村	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	映像
13		寺坪	藤岡		藤岡			寺坪		土肥	土肥				松井	
20		銅	藤岡		藤岡			寺坪		土肥	土肥				松井	
27		中澤	藤岡		藤岡			寺坪		土肥	土肥				松井	

木	映像レッスン	らくちんアクア	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	かんたんエアロ	ボル・ド・ブラ	映像バレトン	ワンポイントスイム(平泳ぎ)	映像ストレッチ	映像美BODYワークアウト	映像初中級エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像ストレッチ
	10:15 - 10:25	10:20 - 10:50	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	12:00 - 12:35	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:45	15:15 - 15:45	16:00 - 16:20	18:30 - 19:00	19:15 - 20:00	19:15 - 20:00	19:45 - 20:30	20:15 - 20:45
7	映像	寺坪	映像	金森	金森	映像	平井	平井	映像	松村	映像	映像	映像	河上	有井	映像
14		寺坪		金森	金森		平井	平井		松村				河上	有井	
21		寺坪		金森	金森		平井	平井		松村				河上	有井	
28		寺坪		金森	金森		平井	平井		松村				藤岡	有井	

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	映像シェイプアップエクササイズ	らくちんアクア	映像美ツイストストレッチ	映像ストレッチ	映像マッスルトレーニング	かんたんエアロ	映像ストレッチ	グループセンタジー
	10:15 - 10:25	10:20 - 10:50	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 - 15:45	15:15 - 15:45	16:00 - 16:20	18:30 - 19:00	19:00 - 19:40	19:15 - 19:45	20:00 - 20:15	20:00 - 20:45
1	映像	野村	河上	映像	河上	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	松村	映像	松村
8		中澤	野村		野村		河上	河上		松永				松村		松村
15		野村	河上		河上		藤岡	藤岡		松永				松村		松村
22		中澤	野村		野村		藤岡	藤岡		松永				松村		松村
29		中澤	河上		河上		藤岡	藤岡		松永				松村		松村

9日：かんたんエアロ

土	映像レッスン	らくちんアクア	からだスッキリ	映像シェイプアップトレーニング	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	映像くつろぎヨガ	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ス
	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 - 14:05	14:15 - 14:45	15:00 - 15:35	15:00 - 15:45	16:00 - 16:20	17:15 - 18:05	18:15 - 19:00	19:15 - 20:00	20:15 - 21:00
2	映像	有井	松永	映像	松永	映像	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	映像
9		有井	河上		河上			川口		川口					
16		有井	松永		松永			川口		川口					
23		有井	松永		松永			川口		川口					
30		有井	松永		松永			川口		川口					

11日：やさしいヨガ（無料）

日	映像レッスン	ゆったりウォーク	肩こり・腰痛体操	映像中級ヒップホップ	コアトレ	映像リトモス60	らくちんアクア	映像美BODYワークアウト	かんたんエアロ	グループセンタジー	映像ストレッチ	映像初級エアロ
	10:15 - 10:25	10:20 - 10:50	10:30 - 11:00	11:15 - 11:50	11:15 - 11:45	12:15 - 13:15	13:05 - 13:35	13:30 - 13:55	14:15 - 14:45	15:00 - 15:45	16:00 - 16:20	17:15 - 18:00
3	映像	野村	中澤	映像	中澤	映像	寺坪	映像	土肥	土肥	映像	映像
10		中澤	黒田		黒田		黒田		土肥	土肥		
11		銅	黒田		黒田		黒田		河上	河上		
17		中澤	野村		野村		寺坪		土肥	土肥		
24		中澤	黒田		黒田		黒田		土肥	土肥		
31		野村	河上		河上		寺坪		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



※7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。