

火	映像レッスン	やさしいヨガ	ゆったりウォーク	映像ピラティス &トレーニング	かんたんエアロ	映像マッサージ &ストレッチ	映像リトモス60	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	映像マッサージ &ストレッチ	映像リトモス45	映像初級エアロ	ボクシング エクササイズ	ウォーター コンディショニング	からだスツキリ
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:40	11:15 - 11:45	12:00 - 12:30	13:00 - 14:00	14:15 - 15:00	14:15 - 14:45	15:15 - 15:45	16:00 - 16:30	17:30 - 17:55	18:15 - 19:00	19:15 - 19:55	19:15 - 20:00	19:45 - 20:15	20:15 - 20:45
6	映像	土肥	銅	映像	土肥	映像	映像	上原	松永	上原	映像	映像	映像	映像	松永	草野	松永
20		土肥	中澤		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永
27		土肥	中止		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永

水	映像レッスン	からだスツキリ	ゆったりウォーク	映像ストレッチ	はじめてエアロ	映像ヨガ	映像フィットネス ブラ	かんたんエアロ	エンジョイアクア	映像膝痛改善 エクササイズ	からだスツキリ	映像ストレッチ	映像バレトン	映像シェイプダンス	映像トレーニング &ピラティス	ZUMBA®	映像初級ステップ
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	11:15 - 11:45	12:00 - 12:35	13:15 - 14:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	14:30 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:25	17:30 - 18:05	18:15 - 18:55	19:15 - 20:00	19:15 - 20:00	20:15 - 21:00
7	映像	藤岡	野村	映像	藤岡	映像	映像	土肥	寺坪	映像	土肥	映像	映像	映像	映像	松井	映像
14		藤岡	野村		藤岡			土肥	寺坪		土肥					松井	
21		藤岡	野村		藤岡			土肥	寺坪		土肥					松井	
28		藤岡	寺坪		藤岡			土肥	寺坪		土肥					松井	

木	映像レッスン	映像コア トレーニング	かんたんステップ	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像初級エアロ	映像ピラティス	映像ストレッチ	かんたんエアロ	ボル・ド・ブラ	映像クラシックバレエ 入門編	ワンポイントスライム (クロー)	映像ストレッチ	映像ストレッチ	映像ピラティス &トレーニング	映像中級エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像ガールズ ヒップホップ
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	12:00 - 12:45	13:00 - 13:20	13:30 - 14:00	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:40	15:15 - 15:45	16:00 - 16:30	17:30 - 18:00	18:15 - 19:05	19:15 - 20:10	19:15 - 20:00	19:45 - 20:30	20:15 - 20:55
1	映像	映像	金森	寺坪	金森	映像	映像	映像	平井	平井	映像	松村	映像	映像	映像	映像	藤岡	有井	映像
8			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					村井	有井	
15			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					村井	有井	
22			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					村井	有井	
29			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					藤岡	有井	

金	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像リトモス45	からだスツキリ	映像ストレッチ	映像マッサージ &ストレッチ	映像サーキット トレーニング	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像初級エアロ	らくちんアクア	映像ストレッチ	映像初級ステップ	映像ストレッチ	映像ボディメイク エクササイズ	かんたんエアロ	映像ベリー フィットネス	グループセンタジー
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 12:00	11:15 - 11:45	12:15 - 12:45	13:00 - 13:15	13:30 - 14:00	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:40	15:15 - 15:45	16:00 - 16:30	17:45 - 18:30	18:40 - 19:10	19:15 - 19:50	19:15 - 19:45	20:00 - 20:35	20:00 - 20:45
2	映像	黒田	中澤	映像	黒田	映像	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	映像	松村	映像	松村
9		中澤	野村		中澤				藤岡	藤岡		松永					松村		松村
16		野村	黒田		黒田				藤岡	藤岡		松永					松村		松村
23		野村	中澤		野村				藤岡	藤岡		松永					松村		松村
30		中澤	野村		中澤				藤岡	藤岡		松永					松村		松村

土	映像レッスン	からだスツキリ	らくちんアクア	映像バレー ストレッチ	ボクシング エクササイズ	映像ヒップホップ ジャズ	映像ピラティス	映像格闘技 エクササイズ	からだスツキリ	映像初級エアロ	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像ピラティス	映像ヴィンヤサ フローヨガ	映像中上級エアロ	映像リトモス45	映像初級ステップ
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:55	11:15 - 11:45	12:00 - 12:50	12:55 - 13:15	13:20 - 14:00	14:15 - 14:45	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	16:00 - 16:30	16:40 - 16:55	17:00 - 18:00	18:10 - 19:05	19:15 - 20:00	20:10 - 20:55
3	映像	松永	有井	映像	松永	映像	映像	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	映像	映像
10		松永	有井		松永				川口		川口						
17		松永	有井		松永				川口		川口						
24		松永	有井		松永				川口		川口						
31		松永	有井		松永				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	映像リトモス60	らくちんアクア	映像トレーニング	映像カンファ エクササイズ	かんたんエアロ	映像初級 ヒップホップ	グループセンタジー	映像ストレッチ	映像お腹引き締め エクササイズ	映像リトモス45
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:50	11:15 - 11:45	12:00 - 13:00	13:15 - 13:45	13:30 - 14:00	14:15 - 14:45	14:15 - 14:45	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45	15:50 - 16:20	16:30 - 17:00	17:15 - 18:00
4	映像	野村	松永	映像	松永	映像	松永	映像	映像	映像	映像	映像	映像	映像	映像
11		野村	黒田		黒田		黒田								
12(月)		野村	黒田		黒田		黒田								
18		中澤	黒田		黒田		黒田								
25		野村	寺坪		野村		銅								

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



※9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。