

火	映像レッスン 10:15 ~ 10:25	やさしいヨガ 10:30 ~ 11:00	ゆったりウォーク 10:30 ~ 11:00	映像美尻 エクササイズ 11:15 ~ 11:45	かんたんエアロ 11:15 ~ 11:45	映像ストレッチ 12:00 ~ 12:25	映像リトモス45 13:15 ~ 14:00	パワーヨガ 14:15 ~ 15:00	ゆったりウォーク 14:15 ~ 14:45	肩こり・腰痛体操 15:15 ~ 15:45	映像マッサージ& ストレッチ 16:00 ~ 16:30	映像ストレッチ 17:30 ~ 18:00	映像リトモス45 18:15 ~ 19:00	映像中上級 エアロ 19:15 ~ 19:55	ファイドウ 19:15 ~ 20:00	ウォーター コンディショニング 19:45 ~ 20:15	からだスッキリ 20:15 ~ 20:45
7	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
14		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永
21		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永
28		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永

水	映像レッスン 10:15 ~ 10:25	からだスッキリ 10:30 ~ 11:00	ゆったりウォーク 10:30 ~ 11:00	映像全身 ストレッチ 11:15 ~ 11:45	はじめてエアロ 11:15 ~ 11:45	映像リラックス ヨガ 12:00 ~ 12:30	映像ピラティス 13:15 ~ 14:00	かんたんエアロ 14:15 ~ 15:00	エンジョイアクア 14:15 ~ 15:00	映像腰痛改善 エクササイズ 14:40 ~ 15:00	からだスッキリ 15:15 ~ 15:45	映像ストレッチ 16:00 ~ 16:30	映像ポルドブラ 17:30 ~ 18:00	映像中上級 ダンスエアロ 18:10 ~ 19:00	映像コアトレ 19:15 ~ 20:00	ZUMBA® 19:15 ~ 20:00	映像初級ステップ 20:15 ~ 20:55
1	映像	藤岡	銅	映像	藤岡	映像	映像	土肥	寺坪	映像	土肥	映像	映像	映像	映像	映像	松井
8		藤岡	寺坪		藤岡			土肥	寺坪		土肥						松井
15		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪		土肥						松井
22		藤岡	寺坪		藤岡			土肥	寺坪		土肥						松井
29		藤岡	寺坪		藤岡			土肥	寺坪		土肥						

29日 16:35~ 29日 17:15~

木	映像レッスン 10:15 ~ 10:25	映像サーキット トレーニング 10:30 ~ 11:00	かんたんステップ 10:30 ~ 11:00	らくちんアクア 10:30 ~ 11:00	やさしいヨガ 11:15 ~ 11:45	映像はじめて エアロ 12:00 ~ 12:30	映像猫背改善 ピラティス 13:00 ~ 13:20	映像ストレッチ 13:30 ~ 14:00	かんたんエアロ 13:30 ~ 14:00	ポルド・ブラ 14:15 ~ 15:00	映像クラシック バレエ基本動作 15:15 ~ 15:50	ワンポイントスイム (クロール) 15:15 ~ 15:45	映像マッサージ& ストレッチ 16:00 ~ 16:30	映像ストレッチ 17:30 ~ 18:00	映像マッスル トレーニング 18:15 ~ 19:00	映像中級エアロ 19:15 ~ 20:00	パワーヨガ 19:15 ~ 20:00	エンジョイアクア 19:45 ~ 20:30	映像バレトン 20:15 ~ 20:50	
2	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	映像	河上	有井	映像
9			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村						村井	有井	
16			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村						村井	有井	
23			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村						村井	有井	
30			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村						河上	有井	

金	映像レッスン 10:15 ~ 10:25	肩こり・腰痛体操 10:30 ~ 11:00	ゆったりウォーク 10:30 ~ 11:00	映像リトモス45 11:15 ~ 12:00	からだスッキリ 11:15 ~ 11:45	映像ストレッチ 12:15 ~ 12:45	映像ストレッチ 13:00 ~ 13:15	映像シェイプアップ トレーニング 13:30 ~ 14:00	かんたんステップ 13:30 ~ 14:00	やさしいヨガ 14:15 ~ 15:00	映像初級エアロ 15:15 ~ 15:45	らくちんアクア 15:15 ~ 15:45	映像ストレッチ 16:00 ~ 16:30	映像はじめて ステップ 17:45 ~ 18:15	映像ストレッチ 18:30 ~ 19:00	映像サーキット トレーニング 19:15 ~ 19:40	かんたんエアロ 19:15 ~ 19:45	映像ベリーダンス 入門編 20:00 ~ 20:30	グループセンタジー 20:00 ~ 20:45
3	映像	河上	野村	映像	野村	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	映像	映像	松村	映像	松村
10		河上	塚原		河上			藤岡	藤岡		松永						松村		
17		河上	野村		野村			藤岡	藤岡		松永						松村		
24		野村	中澤		野村			藤岡	藤岡		松永						松村		

11日：かんたんステップ

土	映像レッスン 10:15 ~ 10:25	からだスッキリ 10:30 ~ 11:00	らくちんアクア 10:30 ~ 11:00	映像ストレッチ 11:15 ~ 11:45	ボクシング エクササイズ 11:15 ~ 11:45	映像バレエ ストレッチ 12:00 ~ 12:30	映像サーキット トレーニング 12:45 ~ 13:00	映像ボクシング エクササイズ 13:15 ~ 14:00	からだスッキリ 14:15 ~ 14:45	映像初級エアロ 15:00 ~ 15:40	ZUMBA® 15:00 ~ 15:45	映像疲労解消 マッサージ 16:00 ~ 16:20	映像ピラティス 16:45 ~ 17:00	映像美エイジング ヨガ 17:10 ~ 18:00	映像中上級 エアロ 18:15 ~ 19:00	映像リトモス45 19:15 ~ 20:00	映像シェイプ ダンス 20:15 ~ 21:00
4	映像	松永	有井	映像	松永	映像	映像	銅	映像	松井	映像	映像	映像	映像	映像	映像	映像
11		河上	有井		河上			川口		川口							
18		松永	有井		松永			川口		川口							
25		松永	有井		松永			川口		川口							

12日・26日：ゆったりウォーク

日	映像レッスン 10:15 ~ 10:25	肩こり・腰痛体操 10:30 ~ 11:00	ゆったりウォーク 10:30 ~ 11:00	映像初級エアロ 11:15 ~ 11:45	コアトレ 11:15 ~ 11:45	映像リトモス60 12:00 ~ 13:00	映像全身 トレーニング 13:15 ~ 13:45	らくちんアクア 13:15 ~ 13:45	映像カンフー エクササイズ 14:15 ~ 14:45	かんたんエアロ 14:15 ~ 14:45	映像カーディオ ダンス 15:00 ~ 15:30	グループセンタジー 15:00 ~ 15:45	映像ストレッチ 16:00 ~ 16:30	映像美BODY ワークアウト 16:45 ~ 17:10	映像リトモス45 17:15 ~ 18:00
5	映像	村井	松永	映像	松永	映像	映像	松永	映像	土肥	映像	映像	映像	映像	映像
12		村井	中澤		中澤			土肥							
19		河上	黒田		黒田			土肥							
26		野村	中澤		野村			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



※ 3月31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。