

火	映像レッスン	やさしいヨガ	ゆったりウォーク	映像姿勢改善 ピラティス	かんたんエアロ	映像ストレッチ	映像リトモス45	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	映像ストレッチ	映像リトモス45	映像中級エアロ	ファイドウ	ウォーター コンディショニング	からだスッカリ
	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 - 14:45	15:15 - 15:45	16:00 - 16:30	17:30 - 18:00	18:15 - 19:00	19:10 - 20:00	19:15 - 20:00	19:45 - 20:15	20:15 - 20:45
9	映像	土肥	松村	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
16		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永
23		土肥	松村		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永
30		土肥	銅		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	映像美脚ヨガ	映像カンフー エクササイズ	かんたんエアロ	エンジョイアクア	映像いきいき体操	からだスッカリ	映像ストレッチ	映像ボルドブラ	映像初級中級 ラテンエアロ	映像体幹 トレーニング	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 - 12:30	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	14:40 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:30	17:30 - 18:00	18:10 - 19:00	19:15 - 19:55	19:15 - 20:00	20:15 - 20:45	
10	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	映像
17		河上	寺坪		河上			土肥	寺坪		土肥						松井	
24		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪		土肥						松井	

木	映像レッスン	映像全身 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	映像バレエ ストレッチ	ワンポイントスイ (青泳ぎ)	映像全身ストレッチ	映像ストレッチ	映像ピラティス& シェイプアップ	映像中上級エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像クラシック バレエ基本動作
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	12:00 - 12:30	13:00 - 13:15	13:30 - 14:00	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:55	15:15 - 15:45	16:00 - 16:30	17:30 - 18:00	18:15 - 19:00	19:15 - 20:15	19:15 - 20:00	19:45 - 20:30	20:20 - 20:55
11	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	村井	有井	映像
18			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					藤岡	有井	
25			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					河上	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	からだスッカリ	映像ストレッチ	映像ストレッチ	映像美BODY ワークアウト	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像はじめて ボクシング	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	映像サーキット トレーニング	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 - 12:40	13:00 - 13:15	13:30 - 13:55	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:40	15:15 - 15:45	16:00 - 16:25	17:45 - 18:15	18:30 - 19:00	19:15 - 19:50	19:15 - 19:45	20:00 - 20:35	20:00 - 20:45
5	映像	中澤	銅	映像	中澤	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
12		黒田	中澤		黒田				藤岡	藤岡		松永					松村		
19		中澤	松村		中澤				藤岡	藤岡		松永					松村		
26		黒田	中澤		黒田				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	映像ストレッチ	ボクシングエクササイズ	映像初級 ジャズダン	映像自重筋力 トレーニング	映像エアロ ボクシング	からだスッカリ	映像初級エアロ	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像ピラティス	映像ボディシェイブ ヨガ	映像中上級エアロ	映像リトモス45	映像初級中級 ダンスステップ
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	11:15 - 11:45	12:00 - 12:25	12:45 - 13:00	13:15 - 14:00	14:15 - 14:45	15:00 - 15:40	15:00 - 15:45	16:00 - 16:30	16:40 - 17:00	17:10 - 18:00	18:10 - 19:05	19:15 - 20:00	20:10 - 20:55
6	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
13		松永	有井		松永				川口		川口						
20		松永	有井		松永				川口		川口						
27		松永	有井		松永				川口		川口						

7日：ゆったりウォーク

日	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像燃焼エアロ	コアトレ	映像リトモス60	映像体幹 トレーニング	らくちんアクア	映像カンフー エクササイズ	かんたんエアロ	映像ダンス エクササイズ	グループセンタジー	映像ストレッチ	映像トレーニング &ピラティス	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	13:15 - 13:45	14:15 - 14:45	14:15 - 14:45	15:00 - 15:30	15:00 - 15:45	15:45 - 16:15	16:30 - 16:55	17:15 - 18:00
7	映像	中澤	寺坪	映像	中澤	映像	映像	中澤	映像	土肥	映像	土肥	映像	映像	映像
14		村井	松永		松永			土肥		土肥					
21		黒田	中澤		黒田			土肥		土肥					
28		村井	黒田		黒田			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30日時点での予定です。1(月)~4(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。