

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	映像ストレッチ	映像リトモス45	映像中級エアロ	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	13:00 - 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
7	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
14		土肥	松村		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	映像ヨガ入門編	映像フィットネス フラ	かんたんエアロ	エンジョイアクア	映像カンフー エクササイズ	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 ダンスエアロ	映像コアトレ ピラティス	ZUMBA®	映像フィットネス フラ
	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 - 15:00	14:30 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:30	17:30 - 18:05	18:10 - 19:00	19:15 - 20:00	19:15 - 20:00	20:15 - 20:45
1	映像	藤岡	寺坪	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
8		藤岡	野村		藤岡			土肥	寺坪		土肥					松井	
15		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	ワンポイントスイム (クロール)	映像優しい ストレッチ	映像ストレッチ	映像体幹 トレーニング	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 バレエ初級編
	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 - 18:55	19:15 - 20:15	19:15 - 20:00	19:45 - 20:30	20:20 - 20:45
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	村井	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	

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	映像腰痛改善 エクササイズ	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像はじめて 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	映像ピラティス &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 - 14:00	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:45	15:15 - 15:45	16:00 - 16:25	17:45 - 18:15	18:30 - 19:00	19:15 - 19:55	19:15 - 19:45	20:00 - 20:35	20:00 - 20:45
3	映像	黒田	野村	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
10		野村	松村		野村				藤岡	藤岡		松永					松村		松村
17		河上	黒田		黒田				藤岡	藤岡		松永					松村		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 ジャズダンス	映像トレーニング	映像格闘技 エクササイズ	からだスッカリ	映像初級エアロ	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像コアトレ ピラティス	映像シェイプアップ 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 - 11:45	11:15 - 11:45	11:50 - 12:45	12:50 - 13:10	13:20 - 13:55	14:15 - 14:45	15:00 - 15:40	15:00 - 15:45	16:00 - 16:30	16:45 - 17:00	17:05 - 18:00	18:10 - 18:55	19:15 - 20:00	20:10 - 20:55
4	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
11		松永	有井		松永				川口		川口						

12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	映像入門エアロ	コアトレ	映像リトモス60	映像ピラティス 入門編	らくちんアクア	映像太極拳	かんたんエアロ	映像初級 ダンスエアロ	グループセンタジー	映像ストレッチ	映像サーキット トレーニング	映像リトモス45
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	11:15 - 11:45	12:00 - 13:00	13:15 - 13:45	13:15 - 13:45	14:15 - 14:40	14:15 - 14:45	15:00 - 15:35	15:00 - 15:45	15:45 - 16:15	16:30 - 17:00	17:15 - 18:00
5	映像	松永	寺坪	映像	松永	映像	映像	松永	映像	土肥	映像	土肥	映像	映像	映像
12		中澤	野村		中澤			中澤		土肥		土肥			

※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。

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

