

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	映像ピラティス 11:15 - 11:50	かんたんエアロ 11:15 - 11:45	映像ストレッチ 12:00 - 12:30	映像リトモス60 13:00 - 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	映像初級エアロ 19:15 - 19:55	ボクシング エクササイズ 19:15 - 20:00	ウォーター コンディショニング 19:45 - 20:15	からだスッカリ 20:15 - 20:45
1	映像	土肥	野村	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
8		土肥	野村		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永
15		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永
22		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原					映像	松永	草野
29		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原							

22日 17:45～

22日 16:45～

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	映像カンファ エクササイズ	からだスッカリ	映像ストレッチ	映像バレー	映像初中級 ダンスエアロ	映像ピラティス &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 - 12:25	13:10 - 14:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	14:30 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:30	17:30 - 18:00	18:15 - 19:00	19:15 - 19:55	19:15 - 20:00	20:15 - 20:45	
2	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	映像	映像	
9		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪		土肥							松井
16		河上	野村		河上			土肥	寺坪		土肥							松井
23		河上	寺坪		河上			土肥	寺坪		土肥							松井
30		藤岡	野村		藤岡			土肥	寺坪		土肥							

23日 16:45～

23日 17:45～

木	映像レッスン 10:15 - 10:25	映像ピラティス 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	映像初級エアロ 12:00 - 12:45	映像優しい 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	ボル・ド・ブラ 14:15 - 15:00	映像クラシックバレエ 初級編 15:15 - 15:40	ワンポイントスイム (青泳ぎ) 15:15 - 15:45	映像ストレッチ 16:00 - 16:30	映像マッサージ &ストレッチ 17:30 - 18:00	映像ピラティス 18:15 - 19:00	映像中級エアロ 19:15 - 20:10	パワーヨガ 19:15 - 20:00	エンジョイアクア 19:45 - 20:30	映像ガールズ ヒップホップ 20:15 - 20:55
3	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
10			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					河上	有井	
17			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					村井	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	からだスッカリ 11:15 - 11:45	映像ストレッチ 12:15 - 12:45	映像リンパマッサージ &ストレッチ 13:00 - 13:15	映像サーキット 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	映像初級ステップ 17:45 - 18:30	映像ストレッチ 18:40 - 19:10	かんたんエアロ 19:15 - 19:45	映像体幹 トレーニング 19:20 - 19:50	映像ベリー フィットネス 20:00 - 20:40	グループセンタジー 20:00 - 20:45
4	映像	中澤	野村	映像	中澤	映像	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	松村	映像	映像	松村
11		中澤	野村		中澤				藤岡	藤岡		松永				松村			松村
18		黒田	中澤		黒田				藤岡	藤岡		松永				松村			松村
25		野村	中澤		野村				藤岡	藤岡		松永				松村			松村

土	映像レッスン 10:15 - 10:25	からだスッカリ 10:30 - 11:00	らくちんアクア 10:30 - 11:00	映像ストレッチ 11:15 - 11:55	ボクシング エクササイズ 11:15 - 11:45	映像ジャズダンス 12:00 - 12:30	映像自重筋力 トレーニング 12:45 - 13:05	映像キックボクシング エクササイズ 13:20 - 13:55	からだスッカリ 14:15 - 14:45	映像初級エアロ 15:00 - 15:40	ZUMBA® 15:00 - 15:45	映像ストレッチ 16:00 - 16:25	映像猫背改善 ピラティス 16:40 - 17:00	映像デトックス フローヨガ 17:15 - 18:00	映像中上級エアロ 18:10 - 19:05	映像リトモス45 19:15 - 20:00	映像初級ステップ 20:10 - 20:55
5	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
12		松永	有井		松永				川口		川口						
19		松永	有井		松永				川口		川口						
26		松永	有井		松永				川口		川口						

21日(月祝)：やさしいヨガ(無料)

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 - 11:50	コアトレ 11:15 - 11:45	映像リトモス60 12:00 - 13:00	映像ピラティス &トレーニング 13:15 - 14:00	らくちんアクア 13:15 - 13:45	映像カンファ エクササイズ 14:15 - 14:45	かんたんエアロ 14:15 - 14:45	映像初級 ヒップホップ 15:00 - 15:45	グループセンタジー 15:00 - 15:45	映像ストレッチ 15:50 - 16:20	映像美BODY ワークアウト 16:30 - 16:55	映像リトモス45 17:15 - 18:00
6	映像	河上	黒田	映像	黒田	映像	映像	黒田	映像	土肥	映像	映像	映像	映像	映像
13		村井	松永		松永			松永		土肥					
20		黒田	寺坪		黒田			黒田		土肥					
21(月)		中澤	黒田		黒田			黒田		平井					
27		黒田	中澤		黒田			黒田		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



※8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。