

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
	STUDIO 1st	HOT Collagen	STUDIO 1st	HOT Collagen	STUDIO 1st	HOT Collagen	STUDIO 1st	HOT Collagen
10:00	太極拳45 10:15～11:00 菊地 三枝	背骨の調律エクササイズ45 Sintex®～眠れる体づくり～ 10:30～11:15 五味 澄子	ヨガ45 ～リラックス～ 10:15～11:00 北原 由理	はじめてエアロ30 10:30～11:00 山田 信子	おはようストレッチ20 10:20～10:40 北川 瑞子	ヨガ45 ～ボディメンテナン～ 10:30～11:15 今川 千恵子	ヨガ45 ～リラックス～ 10:15～11:00 荒木 知子	ヨガ45 ～ボディメンテナン～ 10:15～11:00 坂井 結美
11:00	フラダンス45 11:20～12:05 安藤 まどか	ボディメイク45 11:35～12:20 山田 信子	ファイティング45 11:20～12:05 ちなつ	エアロ初級45 11:20～12:05 山田 信子	ヨガ45 ～ボディメンテナン～ 11:00～11:45 北川 瑞子	はじめてステップ45 11:05～11:50 山田 信子 17	ヨガ45 ～リラックス～ 11:35～12:20 荒木 知子	ヨガ45 ～リラックス～ 11:35～12:20 石井 恵
12:00	エアロ初級30 12:25～12:55 すう	エアロ初級30 12:25～12:55 すう	コンディショニング45 12:25～13:10 ちなつ	ヨガ45 ～リラックス～ 12:25～13:10 ジョセフ 祐	全身シェイプ30 12:05～12:35 安場 友紀	ヨガ45 ～リラックス～ 12:25～13:10 ジョセフ 祐	ヨガ45 ～リラックス～ 12:25～13:10 ジョセフ 祐	ヨガ45 ～リラックス～ 12:25～13:10 ジョセフ 祐
13:00	エアロ中級45 13:15～14:00 すう	エアロ中級45 13:15～14:00 すう	BALLETONE45 ～パレト～ 13:30～14:15 重富 幸子	ZUMBA45 13:30～14:15 ジョセフ 祐	バランスエクササイズ45 12:55～13:40 安場 友紀 17	ヨガ45 ～リラックス～ 12:25～13:10 ジョセフ 祐	ヨガ45 ～リラックス～ 12:25～13:10 ジョセフ 祐	ヨガ45 ～リラックス～ 12:25～13:10 ジョセフ 祐
14:00	JAZZダンス45 14:20～15:05 増本 優子	JAZZダンス45 14:20～15:05 増本 優子	エアロ初級45 14:35～15:20 中野 智恵	MEGA DANZ45 14:10～14:55 ASAMI	パレエ初級45 14:30～15:15 荒木 知子 17	ヨガ45 ～リラックス～ 15:25～16:10 佐々木 小夜子	ヨガ45 ～リラックス～ 15:25～16:10 佐々木 小夜子	ヨガ45 ～リラックス～ 15:25～16:10 佐々木 小夜子
15:00	ヨガ45 ～シンプル～ 15:25～16:10 佐々木 小夜子	ヨガ45 ～シンプル～ 15:25～16:10 佐々木 小夜子	エアロ中級45 15:40～16:25 中野 智恵	JAZZダンス 15:40～16:25 奇数週=Aya 偶数週=ジョセフ 祐	パレエ初級45 15:35～16:20 荒木 知子 17	ヨガ45 ～リラックス～ 15:55～16:40 石垣 麻衣子	ヨガ45 ～リラックス～ 15:55～16:40 石垣 麻衣子	ヨガ45 ～リラックス～ 15:55～16:40 石垣 麻衣子
16:00	背骨コンディショニング45 16:30～17:15 佐々木 小夜子	背骨コンディショニング45 16:30～17:15 佐々木 小夜子	ステップ初級45 16:45～17:30 石河 知可子 25	ステップ初級45 16:45～17:30 石河 知可子 25	ヨガ45 ～リラックス～ 15:55～16:40 石垣 麻衣子	ヨガ45 ～リラックス～ 15:55～16:40 石垣 麻衣子	ヨガ45 ～リラックス～ 15:55～16:40 石垣 麻衣子	ヨガ45 ～リラックス～ 15:55～16:40 石垣 麻衣子
17:00	エアロ初級45 18:00～18:45 陽ひなた 17	エアロ初級45 18:00～18:45 陽ひなた 17	ヨガ45 ～ボディメンテナン～ 18:55～19:40 川島 早苗	ヨガ45 ～ボディメンテナン～ 18:55～19:40 川島 早苗	ヨガ45 ～リラックス～ 19:05～19:50 開沼 美樹	ヨガ45 ～リラックス～ 19:05～19:50 開沼 美樹	ヨガ45 ～リラックス～ 19:05～19:50 開沼 美樹	ヨガ45 ～リラックス～ 19:05～19:50 開沼 美樹
18:00	HIP HOP45 18:55～19:40 赤地 寿美	HIP HOP45 18:55～19:40 赤地 寿美	エアロ中級45 19:05～19:50 橋本 浩貴	エアロ中級45 19:05～19:50 橋本 浩貴	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜
19:00	RADICAL POWER30 20:00～20:30 安井 康貴 25	RADICAL POWER30 20:00～20:30 安井 康貴 25	ピラティス45 20:10～20:55 ASAMI 25	ピラティス45 20:10～20:55 ASAMI 25	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜
20:00	FIGHT DO45 20:50～21:35 あき	FIGHT DO45 20:50～21:35 あき	U BOUND45 21:05～21:50 ASAMI 25	U BOUND45 21:05～21:50 ASAMI 25	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜
21:00	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ハタ月礼拝45 21:15～22:00 JUN	ハタ月礼拝45 21:15～22:00 JUN	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜
22:00	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜	ヨガ45 ～リラックス～ 20:00～20:45 廣田 磨里亜