

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|--|---------------------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1F Aスタジオ | 2F Bスタジオ | 1F Aスタジオ | 2F Bスタジオ | 1F Aスタジオ | 2F Bスタジオ | 1F Aスタジオ | 2F Bスタジオ | 1F Aスタジオ | 2F Bスタジオ | 1F Aスタジオ | 2F Bスタジオ | 2F Bスタジオ | |
| 10 | 太極拳 10:20-11:20 似鳥 仁保 | シンプルエアロ 10:20-11:10 兼村 晴子 | 楽ちんエアロ 10:15-11:00 西 ゆかり | ヨガ 10:20-11:20 達田 有 | カラダすこやか 教室 10:20-11:10 本間 菜摘 | ZUMBA ステップ 10:20-11:10 太田 明博 | ファット バーニング 10:20-11:10 兼村 晴子 第3週 Lisa | ヨガ&リンパ マッサージ 10:15-11:15 酒井 雅子 | ストレッチ 10:15-10:35 福岡 永告子 | シンプルエアロ 10:40-11:20 福岡 永告子 | シンプルエアロ 10:30-11:20 本澤 愛未 | あへあほ ×呼吸 10:20-11:20 松田 将弥 | |
| 11 | やさしいヨガ 11:30-12:30 chihiro | シンプル ステップ 11:20-12:00 兼村 晴子 | ZUMBA 11:05-12:05 Lisa | | ピラティス 11:30-12:20 太田 明博 | バリエーション エアロ 11:20-12:00 西 ゆかり | ソフトエアロ 11:30-12:00 川上 由美子 | 横浜フリー チャチャ 11:20-12:10 RIKIYA | アロマヨガ 10:40-11:40 原野 すみれ | ダンス ピラティス 11:30-12:10 福岡 永告子 | | ルーシーダットン 11:30-12:30 金谷 香純 | |
| 12 | | | 太極拳 12:10-13:00 似鳥 仁保 | あへあほ ウンドー 12:00-13:00 しもの まさひろ | | ファット バーニング &筋コン 12:10-13:00 西 ゆかり | | こしらく体操 12:15-13:15 宏 樹 | すっきり コンディショニン グ 11:50-12:50 山口 真里 | ZUMBA 12:20-13:10 笠松 純子 | | | |
| 13 | 第1・3月曜は 全館休館日 | | | リリカル ジャズ 13:10-14:10 A I | | | | | ダンベル女子 13:00-13:30 宏 樹 | | Cスタジオ 経絡調整で カラダほくれる 13:10-13:55 川上 由美子 | SALSA 13:05-13:55 中保 ユカ | YogaFlow 13:00-14:00 アニル マテュ |
| 14 | | | | | | | | | | ポール整体 13:35-14:05 宏 樹 | | | |
| 19 | | | エアロ ボクシング 19:10-20:00 尻ミッターフジオ | | あへあほ コアトレ 19:00-20:00 Toshi | | ファット バーニング 19:10-20:00 西 ゆかり | | | グループ ストレッチ 19:20-19:50 影山 | | | 体幹トレーニング 15:10-15:40 合田 貴喜 |
| 20 | ZUMBA 20:10-21:00 太田 明博 | | YogaFlow 20:10-21:10 アニル マテュ | リズムダンス 20:10-21:10 A I | リラックス ヨガ 20:10-21:10 酒井 雅子 | ZUMBA 20:10-21:10 中保 ユカ | ジャズダンス 入門 20:10-21:10 佐藤 典子 | シェイプボクシング 20:10-20:30 似鳥 仁保 | やさしい エクササイズ ヨガ 20:10-21:10 吉田 舞 | HIIT 20:10-20:50 GYM | | | |
| 21 | かんたん エアロ 21:10-21:50 太田 明博 | | | | | | | キックボックス EX 20:35-21:15 似鳥 仁保 | | | | | |

新しいレッスンです

- 初めての方でも安心してご参加いただけます
- こちらのレッスンはシューズが不要となります
- こちらのレッスンはタオルをご持参ください