

	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			楽ちんエアロ 10:20-11:05 西 ゆかり	ヨ ガ 10:30-11:15 達田 有	カラダすこやか 教室 10:20-11:05 本間 菜摘	ZUMBA ステップ 10:20-11:05 太田 明博		ヨガ&リンパ マッサージ 10:15-11:00 酒井 雅子		ストレッチ 10:15-10:35 福岡 永告子			10
11										すっきり コンディ ショニング 10:50-11:35 山口 真里		シンプルエアロ 10:40-11:10 福岡 永告子	あへあほ 脂肪燃焼 10:30-11:15 なおさん
12					ピラティス 11:30-12:15 太田 明博	バリエーション エアロ 11:30-12:10 西 ゆかり		横浜フリー チャチャ 11:20-12:05 RIKIYA		ダンス ピラティス 11:30-12:00 福岡 永告子	ZUMBA 11:40-12:25 中保 ユカ		ルーシーダットン 11:40-12:25 金谷 香純
13	第1・3月曜は 全館休館日 となります			あへあほ ウインドー 12:30-13:15 しもの まさひろ		ファット バーニング &筋コン 12:30-13:15 西 ゆかり			心と体を ゆるめるヨガ 12:00-12:45 山口 真里	ZUMBA 12:20-13:05 笠松 純子			12
14			新型コロナウイルス感染症予防の為、プログラム間隔を20分以上空けております。 全プログラム整理券による定員管理をします。3Fジムカウンターにて整理券をお取りください。 営業時間については、別紙営業時間のお知らせにてご確認ください。										13
19				エアロ ボクシング 19:10-19:55 尻ミッターフジ	あへあほ コアトレ 19:10-19:55 T o s h i			ファット バーニング 19:10-19:55 西 ゆかり		グループ ストレッチ 19:10-19:50 影山			19
20				リズムダンス 20:15-21:00 A I	リラックス ヨガ 20:15-21:00 酒井 雅子	ZUMBA 20:15-21:00 中保 ユカ	ジャズダンス 入 門 20:15-21:00 佐藤 典子	キックボックスEX 20:15-21:00 似鳥 仁保	やさしい エクササイズ ヨガ 20:10-20:55 吉田 舞	SixPackスクール 20:00-20:30 Gymstaff	NEW 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		20
21													21

