

	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	1F A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		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		シンプルエアロ 10:30-11:10 福岡 永告子		シンプルエアロ 10:30-11:15 本澤 愛未	あへあほ 脂肪燃焼 10:30-11:15 なおさん	10		
11				ヨガ 11:25-12:10 達田 有	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	すっきり コンディ ショニング 10:50-11:35 和田 真里	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	11				
12				あへあほ ウンドー <sup>1</sup> 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 和田 真里	ZUMBA 12:20-13:05 笠松 純子			12				
13	第1・3月曜は 全館休館日 となります													13		
14	<p style="text-align: center;">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下さい。</p>														14	
19				エアロ ボクシング 19:10-19:55 尻ミッターフジオ				ファット バーニング 19:10-19:55 西 ゆかり						19		
20				リズムダンス 20:15-21:00 AI	リラックス ヨガ 20:15-21:00 酒井 雅子	ZUMBA 20:15-21:00 中保 ユカ		キックボクシングEX 20:15-21:00 似鳥 仁保				NEWS 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												Sports Club Zip Azabu	Tel 011-728-1212		21	