

2023年4月～ フィットネススクールタイムテーブル

	月	火	水	木	金
10:00					
	フラ 10:15～11:00 菊地	はじめてヨガ 10:15～11:00 宮野	SALSATION® 10:10～10:55 小澤	健康体操 10:10～10:55 千葉	エアロビクス初級 10:10～10:55 今崎
11:00					
	バランス コーディネーション® 11:15～12:00 金森（奇数週） 鈴木（偶数週）	ボディメイクヨガ 11:15～12:00 宮野		体すっきりヨガ 11:15～12:00 千葉	簡単トレーニング 11:15～12:00 今崎
12:00					
20:00					
	ヨガ 20:10～20:55 加藤	ZUMBA 20:10～20:55 佐藤	バランス コーディネーション® 20:10～20:55 鈴木	ZUMBA 20:10～20:55 清水	バレトン 20:10～20:55 及川
21:00					
		ピラティス 21:05～21:50 佐藤			WORK OUT 21:05～21:50 伊賀
22:00					