

日 (SUN)	time	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	time
10:30～(45) ベーシック 古 川	10:30 — 11:00	10:30～(45) ベーシック 大 溝	10:30～(45) ス リ ム 大 溝	10:30～ (75) J A Z Z 小林ひ	10:30～(45) ステップ-ONE 今 田	10:30～(45) ス リ ム 大 溝	10:30 — 11:00
11:25～(30) リラックス&ストレッチ 古 川	11:30 — 12:00	11:25～ (50) リラックスヨガ 佐 野	11:25～ (60) マットピラティス 本 間		11:30～ (60) Beginner-Jazz 藍	11:30～ (60) リラックスヨガ 中 島	11:30 — 12:00
12:05～(45) Zumba 狩 俣	12:30 — 13:00	12:25～ (50) リラックスヨガ 佐 野	12:35～ (45) ベリーダンス 飯 盛	11:55～(45) リラックス&ストレッチ 椎 名			12:30 — 13:00
13:00～ (60) パワーヨガ 石 丸	13:30 — 14:00	13:30～(60) ラテンエアロ 森 田	13:30～ (60) 太 極 拳 小笠原	12:50～(60) イージー 勇	12:40～(45) ス リ ム 水 上	12:45～ (60) HIP-HOP AKIRA	13:30 — 14:00
14:10～ (50) パワーヨガ 石 丸	14:30 — 15:00		14:40～ (60) nani Aloha 桑 原	14:00～(30) ボールe I-STAFF	14:15～ (60) セルフ케어 椎 名	14:00～(30) スイムエクササイズ I-STAFF	14:30 — 15:00
15:10～(60) オリジナルエアロ 大 溝	15:30 — 16:00	Jr 体操 15:30-16:20				14:45～ (60) KAKU-TOH 茂 木	15:00 — 15:30
16:20～(60) ハ ウ ス しょうこ	16:30 — 17:00	Jr 体操 16:30-17:20	Jr 体操 16:30-17:20	Jr 体操 16:30-17:20	Jr 体操 16:30-17:20	Jr 体操 16:30-17:20	16:00 — 16:30
	17:30 — 18:00	Jr 体操 17:30-18:20	Jr 体操 17:30-18:20	Jr 体操 17:30-18:20	Jr 体操 17:30-18:20	Jr 体操 17:30-18:20	16:30 — 17:00
	18:30 — 19:00						17:30 — 18:00
	19:30 — 20:00	18:45 (50) Beginner-Jazz みなこ	18:45～(50) パワーヨガ 茂 木	18:45～(45) ベーシック 大 溝	18:45～ (60) nani Aloha 桑 原		18:00 — 18:30
	20:30 — 21:00	19:45～(50) フィットネスタイチャー ハ 谷	19:45～ (50) イージー 勇	19:40～(30) アブシェイブ I-STAFF	19:55～(45) ステップ-ONE ハ 谷		19:00 — 19:30
	21:30 — 22:00	20:45～(45) ス リ ム ハ 谷	20:45～(45) ステップ-TWO 綾 部	20:20～ (45) ス リ ム 小 嶋	20:50～(50) F-スタイル しょうこ		20:00 — 20:30
		21:40～(30) スイムエクササイズ I-STAFF	21:40～(30) ボールe I-STAFF	21:15～(60) リラックスヨガ 茂 木			21:00 — 21:30
							21:30 — 22:00

イージー	🌱	初心者向けのエアロピクスです。後半にマットを使い、筋コンとストレッチまで行います。
ベーシック	🌱	久しぶりにカラダを動かす方や軽く汗をかきたい方向けのエアロピクスです。
ス リ ム	🌱	足首・膝への負担が少なく、効率良く脂肪燃焼する中級者向けのエアロピクスクラスです。
オリジナルエアロ	🌱	担当インストラクターオリジナルのエアロピクスです。個性溢れるプログラムをお楽しみ頂けます。
ラテンエアロ	🌱	ラテンのリズムにのって楽しく軽快な動きを取り入れたエアロピクスです。
リラックスヨガ	🌱	カラダの動きと呼吸で身体を整えるリラクゼーションヨガクラスです。
パワーヨガ	🌱	パワフルなポーズをテンポ良く行い、筋力・柔軟性・バランス力を向上させます。
マットピラティス	🌱	体幹を基本とした体の細かい筋肉を鍛えるクラスです。
太 極 拳	🌱	中国から発祥の健康法エクササイズです。
フィットネスタイチャー	🌱	太極拳の入門編です。体のコアを使い代謝UP・内臓機能の正常にします。
Zumba	🌱	ラテン系音楽とダンスを融合させた、どなたでも楽しく参加できるレッスンです。
ベリーダンス	🌱	中東諸国を発祥とする、腹筋やお尻を使う民族舞踊です。ダンス経験が無い方でも、無理なく、楽しみながら、シェイプアップできます！
ハ ウ ス	🌱	ハウスミュージックに合わせ、独特のダンスステップを楽しむクラスです。
HIP-HOP	🌱	ヒップホップダンスステップの基本をベースに楽しく踊るダンスクラス。
F-スタイル	🌱	様々なジャンルのダンススタイルを楽しむクラスです。
Beginner-Jazz	🌱	バレエ等の要素を織り交ぜながら ジャズダンスの基礎力を向上させ、楽しく踊り美しい背中中のラインを作っていく初心者向けのクラスです。
J A Z Z	🌱	月毎に変わるコンビネーションを覚え、踊りながら基礎技術を習得していくクラスです。
ステップ-ONE	🌱	基本動作のみの動きで、膝・腰の負担が少なく効率の良い初心者向けのステップエクササイズです。
ステップ-TWO	🌱	ステップ台を使い、コンビネーションを楽しみながら行う中上級者向けステップエクササイズです。
リラックス&ストレッチ	🌱	ストレッチとリラクゼーションのクラスです。ゆっくりカラダをほぐしましょう。
セルフ케어	🌱	軽い運動で体のゆがみを整えるクラスです。
nani Aloha	🌱	nani=美しい・Alo=分かち合う・ha=呼吸という意味でハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたクラスです。
KAKU-TOH	🌱	キックとパンチのムーブを組み入れた格闘技系エクササイズです。
アブシェイブ	🌱	腹筋にフォーカスしたエクササイズで理想的なウェストをゲット！！
スイムエクササイズ	🌱	泳力向上を目的としたエクササイズを行ないます。
ボールe	🌱	バランスボールを使って前後・左右の調整力を高めるクラスです。