

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 山崎	10:30～(45) スリム 大溝	10:30～(75) JAZZ 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	11:30～(60) リラックスヨガ 佐野	11:25～(60) マットピラティス 本間	11:55～(45) リラックス&ストレッチ 椎名	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) スリム 市川	12:00 — 12:30	12:40～(30) アフシェイプ I-STAFF	12:35～(45) ベリーダンス 飯盛	12:50～(60) イージー 勇	12:40～(45) スリム 水上	12:45～(60) HIP-HOP AKIRA	12:30 — 13:00
13:00～(60) パワーヨガ 石丸	13:00 — 13:30	13:30～(60) ラテンエアロ 森田	13:30～(60) 太極拳 小笠原	14:00～(30) ボールe I-STAFF	13:35～(30) ボールe I-STAFF	14:00～(30) アフシェイプ I-STAFF	13:30 — 14:00
14:10～(30) アフシェイプ I-STAFF	14:30		14:40～(60) nani Aloha 桑原		14:15～(60) セルフ케어 椎名	14:45～(60) KAKU-TOH 茂木	14:30 — 15:00
15:00～(60) オリジナルエアロ 大溝	15:00 — 15:30	Jr体操 15:30-16:20		Jr体操 15:30-16:20			15:30 — 16:00
16:15～(60) ハウス しょうこ	16:00 — 16:30	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	16:30 — 17:00
	17:00	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	17:30 — 18:00
	18:00						18:30 — 19:00
	18:30	18:45 (50) Beginner-Jazz 東海林	18:45～(50) パワーヨガ 茂木	18:45～(45) ベーシック 長塚	18:45～(60) nani Aloha 桑原		19:30 — 20:00
	19:00	19:45～(50) ピンヤサヨガ 亜紀	19:45～(50) イージー 勇	19:40～(45) Zumba 市川	19:55～(45) ステップONE 古川		20:30 — 21:00
	19:30	20:45～(45) スリム 吉岡	20:45～(45) ステップTWO 綾部	20:35～(30) アフシェイプ I-STAFF	20:50～(50) F-スタイル しょうこ		21:30 — 22:00
	20:00	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 斉藤			
	20:30						
	21:00						
	21:30						
	22:00						

イージー	初心者向けのエアロビクスです。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ビクスです。
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ビクスクラスです。
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ビクスです。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ビクスです。
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。
ピンヤサヨガ	ダイナミックなポーズと呼吸を同調させ、流れるように動いていくヨガです。
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。
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。
アフシェイプ	腹筋にフォーカスしたエクササイズで理想的なウエストをゲット！！
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。