

	月	火	水	木	金	土	日	
9:50	9:50~ラジオ体操							
10:30								10:30
11:00	10:30~11:30 のんびりヨガ Sakiko		10:45~11:15 ボールdeリラックス 鈴木 香織	10:30~11:30 シンプルストレッチ &呼吸 嶋田 梨恵				11:00
11:30		11:00~11:30 ユニストレッチ 鈴木 香織	NEW! 11:30~12:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン Akiko	NEW! 11:45~12:45 誰でもできる ゆる筋トレ 嶋田 梨恵				11:30
12:00	11:40~12:10 ボールdeバランス 大貫 正文							12:00
12:30	12:20~12:50 ユニストレッチ Sakiko							12:30
13:00		12:30~13:30 rigo式カラダ調整 ~じっくり~ 櫻井 龍也	12:45~13:45 バレエ 村上 千尋	13:00~14:00 背骨 コンディショニング MASAE				13:00
13:30	13:10~14:10 リラックスヨガ 清水 千絵							13:30
14:00		13:45~14:45 姿勢改善ヨガ kyoko	14:00~15:00 フロ-ヨガ 清水 千絵					14:00
14:30				14:15~15:15 ZUMBA 土井 真由苗				14:30
15:00	14:45~15:45 太極拳 大谷 なほみ	15:00~16:00 POMBA Maki						15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:00~20:00 体幹ピラティス Mai	19:00~19:30 ボールdeリラックス Sakiko	NEW! 19:00~20:00 ZUMBA TAKAKO	19:00~20:00 姿勢改善ヨガ 村上 千尋				19:00
19:30								19:30
20:00	NEW! 20:15~20:45 筋膜リリース Mai	19:45~20:45 リラックス&パワー Sakiko	時間帯変更 20:15~21:15 リラックスヨガ Asami					20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
					休館日			
						<p>★スタジオプログラムは レベルに関係なく どのクラスにもご参加可 能!</p> <p>持ち物</p> <ul style="list-style-type: none"> 汗ふきタオル 水分補給のためのお飲み物 (ふた付き) マークが付いている プログラムはシューズが 必要なレッスンです。 <p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> レッスン開始後のご入場は 安全上の問題によりご遠慮頂 いております。やむを得ない場 合 		