

| 時間    | 月曜日                   |                        | 水曜日                   |                  | 木曜日            |                | 金曜日                 |                          | 土曜日                       |                          | 日曜日                        |                              | 時間                      |       |       |
|-------|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------|----------------|----------------|---------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|-------|-------|
|       | スタジオ1                 | スタジオ2                  | スタジオ1                 | スタジオ2            | スタジオ1          | スタジオ2          | スタジオ1               | スタジオ2                    | スタジオ1                     | スタジオ2                    | スタジオ1                      | スタジオ2                        |                         |       |       |
| 9:00  |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 9:00                    |       |       |
| 9:30  | おはようストレッチ(渡部)         |                        | おはようストレッチ(西尾)         |                  | おはようストレッチ(白石)  |                | おはようストレッチ(片岡)       |                          | おはようストレッチ(木村)             |                          |                            |                              | 9:30                    |       |       |
| 10:00 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 10:00                   |       |       |
| 10:30 | はじめてエアロ(生田)           | スピリチュアルヨガ(白石秀)         | かんたんエアロ(小倉)           | はじめてエアロ(松本)      | はじめてステップ(中村)   | 太極拳入門(盛寛)      | ピラティス(川村)           | からだ機能改善運動(織田)            | RITMOS(佐川)                | はじめてエアロ(生田)              | 10:15~10:45 ストレッチ(木村)      |                              | 10:30                   |       |       |
| 11:00 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 11:00                   |       |       |
| 11:30 | ZUMBA(伊藤)             | 自力整体(藤岡泰)              | groove(藤岡)            | CORE FITNESS(澤近) | オリジナルエアロ(中村)   | ウェープリングヨガ(栗田)  | かんたんステップ(織田)        | 骨盤エクササイズ(松本)             | はじめてステップ(織田)              | 11:15~11:45 はじめてステップ(藤岡) | 11:15~11:45 ハタヨガ(大西)       | 11:00~11:45 CORE FITNESS(澤近) | 11:30                   |       |       |
| 12:00 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 12:00                   |       |       |
| 12:30 | チャレンジステップ(中村)         | ウェーブストレッチ(白石秀)         | ハタヨガ(杉山)              |                  | RITMOS(鹿山)     |                | チャレンジエアロ(永峰)        |                          | XPOWER(宮尾)                | 12:15~13:00 ダンスエアロ(藤岡)   | ZUMBA(野村)                  | 12:15~12:45 アディダスGYM&RUN(澤近) | 12:30                   |       |       |
| 13:00 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 13:00                   |       |       |
| 13:30 | RADICAL(中村)           | 美ボディメイクヨガ(白石麻)         | はじめてステップ(岡本)          | ポール&ピラティス(藤原)    | ラテンエクササイズ(鹿山)  | 骨盤エクササイズ(松本)   | groove(永峰)          | ウェープリングヨガ(藤岡)            | はじめてバレエ(藤松)               |                          |                            | 13:15~14:00 RADICAL(藤岡)      | 13:30                   |       |       |
| 14:00 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 14:00                   |       |       |
| 14:30 | かんたんエアロ(川村)           | ストレッチボール(西尾)           | RADICAL(栗田)           | かんたんエアロ(岡本)      | はじめてエアロ(松本)    | からだ機能改善運動(鹿山)  | かんたんステップ(藤岡)        | ZUMBA(野村)                | ヒーリングヨガ(廣江)               |                          |                            | 14:15~15:00 BODYSTEP(生田)     | 14:30                   |       |       |
| 15:00 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 15:00                   |       |       |
| 15:30 | 15:15~16:15 フラダンス(狩野) | こども 体育スクール 15:00~19:00 | XPOWER(瀬垣)            | はじめてヨガ(西岡)       | ハタヨガ(大西)       |                | 15:15~16:15 バレエ(阿部) |                          | 15:15~16:00 HIPHOP(佐野)    | こども 体育スクール 13:00~19:00   |                            | ZUMBA(藤森)                    | 15:15~16:15 ヴィンヤサヨガ(杉山) | 15:30 |       |
| 16:00 |                       |                        | 16:15~17:25 社交ダンス(山下) |                  |                |                |                     |                          |                           |                          | 16:15~17:00 BODYATTACK(栗田) |                              |                         |       | 16:00 |
| 17:00 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              |                         |       | 17:00 |
| 18:00 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 18:00                   |       |       |
| 19:00 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 19:00                   |       |       |
| 19:30 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 19:30                   |       |       |
| 20:00 | はじめてステップ(佐川)          | アディダスGYM&RUN(澤近)       | RADICAL(中村)           | ウェープリングヨガ(藤岡)    | RADICAL(栗田)    |                | RITMOS(中村)          |                          | 19:15~20:15 ポール&ピラティス(藤原) |                          |                            |                              | 20:00                   |       |       |
| 21:00 | RITMOS(佐川)            | RADICAL(伊藤)            | かんたんステップ(中村)          | groove(藤岡)       | BODYATTACK(栗田) | スピリチュアルヨガ(白石秀) | XPOWER(瀬垣)          | 20:30~21:30 オリジナルエアロ(織田) | 20:30~21:15 BODYSTEP(金谷)  |                          |                            |                              | 21:00                   |       |       |
| 22:00 | ZUMBA(野村)             | はじめてヨガ(杉山)             | RADICAL(藤森)           | HIPHOP(岡谷)       | ZUMBA(石原)      | PHIピラティス(藤原)   | RADICAL(織田)         | CORE FITNESS(澤近)         |                           |                          |                            |                              | 22:00                   |       |       |
| 23:00 |                       |                        |                       |                  |                |                |                     |                          |                           |                          |                            |                              | 23:00                   |       |       |