

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~10:00	朝ヨガ 塩谷	休館日		ZUMBA 川口	骨盤エクササイズ 笠原	初級・中級エアロビクス 笠原	
10:00~11:00			ピラティス(10月 ～) 田辺		美ユティボディウエーブ 川口		
11:00~12:00			フィットネスフラ 水野				
12:00~13:00							
13:00~14:00					ストレッチ/リズム体操 (10月) 田辺		
14:00~15:00							
15:00~16:00							
16:00~17:00							
17:00~18:00							
18:00~19:00					初心者ヨガ 山下		
19:00~20:00							

※都合により、プログラムスケジュールは変更する場合があります。