| MON(月曜日) | | TUE(火曜日) | | WED(水曜日) | | THU(木曜日) | | FRI(金曜日) | | SAT(土曜日) | SUN(日曜日) |
|----------|--------------------------|-------------|------------------------|---------------------------------|---|-------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Bスタジオ | Bスタジオ |
| | 10:00~10:30 ボディシェイプ | | 10:00~10:30 ボディシェイプ | | 10:00~10:30 | | 10:00~10:30 あおたけ&ラジオ体操 | 10:00~10:30 かんたんステップ | 10:00~10:45 | | |
| | 押切り | | スタッフ | | 健康体操柏崎 | | 小島 | 松田 | バレトン マユミ | | |
| | 10:45~11:15 | | 10:45~11:15 | 10:45~11:15 | | | 10:45~11:15 | 10:45~11:15 | , | | |
| | かんたんストレッチ 押切 ⋈ | | かんたんストレッチ スタッフ 🌠 | かんたんストレッチ スタッフ <mark></mark> | 11:00~11:45 | | ノルディックウォーキング 小島 | かんたんストレッチ 松田 № | 11:00~11:45 | | |
| | | ' | | | リラックスヨガ 山口 | | V | | ピラティス マユミ | 10日·24日 | |
| | | | | | щн | | | | 475 | Q-Renボディ | |
| | | VEW | 10.00.10.15 | | 12:00~12:45 N | | 12:00~12:45 | | 10.00 10.15 | メンテナンス | |
| | 12:00~12:45 ZUMBA | | 12:00~12:45 ZUMBA | l | 背骨 → コンディショニング | | バレトン スタンディングフロー | | 12:00~12:45 隔週レッスン | 17日・31日 | |
| | Asami | | イミ | 8日・22日・29日 | 柏崎 | | 増山 | | 川森 | ョガ | |
| | 13:00~13:45 | | | らくらくエアロ | 隔週 | | | | | | |
| | やさしい ホームヨーガ | | 13:00~13:45 ピラティス | RIKA | 13:00~13:45 隔週レッスン | | 13:00~13:45 ZUMBA | | 13:00~13:45 ZUMBA | | |
| | 岡安 由美子 | | 高瀬 | 15日 | Min | | 1ミ | | 藤本 | | |
| | 14:00~14:45 | | | ピラティス | | | 14.0014.45 | | | | |
| | テーマパーク | | 14:00~14:45 ヨガ | 柏崎 | 14:00~14:45 腰らく教室 | | 14:00~14:45 ボールde | 14:00~14:45 パレエストレッチ | | | |
| | ジャズダンス 川上 さゆり | | 高瀬 | | 伊藤響(BIO) | | . 筋膜リリース 松田 | マユミ | | | |
| | | | 1時間 | <u> </u> | | | | | | | |
| | | | 15:00~16:00 | 1 | | | | | | | |
| | | | 太極拳 原田 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | ■△スタ | マジオ: | 定員20 | 名 🔳 | Bスタジ | 才:定 | 昌25名 | ■和 5 | 包:定員 | 10名 | |
| | | | ~ | | | · · · · · · | 7200 | | | , i v H | |
| | | | | | | | | | 400 040 | | |
| | | | 19:00~19:45 | | 19:00~19:45 | | 19:00~19:45 | 19:00~19:45 | 10日・24日 肩らく教室 | 19:00~19:45 | |
| | | | 背骨 コンディショニング | , | 誰でもかんたん HIPHOP | | キックファイト 土門 | 隔週レッスン | 柏崎(妹) | 初心者向け簡単 ダンス(入門) | 1/18((土) |
| | 1册 | 其 周 | 柏崎 | | 樋口 | | | | 17日・31日 | Asami | 18:30~20:00 ZUMBA |
| | 19:45~20:45 | 14日・28日 | 20:00~20:45 | | 20:00~20:45 | | | 20:00~20:45 | STRONG Nation | 20:00~20:45 | ジョイントレッスン |
| | ヨガ&ピラティス 堀田 | ョガ | 隔週レッスン 柏崎 | | ZUMBA Asami | | | コアトレ 伊藤響(BIO) | 藤野 | ZUMBA Asami | |
| | | 柏崎 | JH-M | | Addiii | | | 17 R本書(D10) | | Asaill | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | 7日 | | | | | | | | | |
| | | 7日 ピラティス | | | | | | | | | |