

3月5日～レッスнтаイムスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|--|----------------------------------|--|--|--|--|
| 午前 | ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー | ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー | ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー | ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー | ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー | ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー | ストレッチ 10:00~10:20 トレーナー |
| | ヨガ 10:30~11:10 杉田 | かんたんエアロ 10:30~11:10 佐々木 | バレトン 10:30~11:10 十川 | | エンジョイエアロ 10:30~11:10 佐々木 | 変更 バランス コーディネーション 10:30~11:10 佐野 | 第1.3.5 ZUMBA® 第2 ダンスエアロ 10:30~11:10 黒川、飯田 |
| | | NEW 美ボディデザイン 11:20~12:00 佐々木 | ストレッチポール 11:20~11:40 トレーナー | ヨガ 11:00~11:40 三宅 | NEW ストレッチポール 11:20~11:40 トレーナー | 変更 かんたんエアロ 11:20~12:00 佐野 | |
| 午後 | | ボールピラティス 13:00~13:40 黒川 | ZUMBA® 13:30~14:10 橋本 | アクティブアンチ 14:30~15:10 安藤 | 太極舞 14:30~15:10 十川 | ヨガ 14:00~14:40 福島 | |
| | NEW ストレッチポール 15:00~15:20 トレーナー | 日替わり エクササイズ 13:50~14:10 トレーナー | ヨガ 14:30~15:10 佐々木 | ストレッチポール 15:20~15:40 トレーナー | ストレッチポール 15:20~15:40 トレーナー | ベーシックエアロ 15:10~15:50 福島 | NEW ストレッチポール 15:00~15:20 トレーナー |
| 夜間 | かんたん ダンスエアロ 19:00~19:40 佐々木 | フローヨガ 19:00~19:40 福島 | ZUMBA® 19:00~19:40 黒川 | 第1.3 美ボディ デザイン 第2.4 ヨガ 19:00~19:40 佐々木 | | ZUMBA® 19:00~19:40 橋本 | |

・祝日につきましては、特別プログラムとなります。ポスターやチラシをご確認ください。