



	月	火	水	木	金	土	日		
10:00									
11:00	10:30-11:15 ストレッチズ (大原)	10:30-11:15 ボディバランス45 (藤井)	10:30-11:15 足裏体操&ストレッチ (権名)	10:30-11:15 タオル体操 (宮内)	10:30-11:15 ボールエクササイズ (宮内)	10:30-11:30 ラテンエアロ (瀬川)	10:30-11:30 ヨーガ (リラクゼーション) (西田)		
12:00	11:45-12:30 ボディコンバット30 ~テクニック付~ (大原)	11:30-12:30 フラダンス (ホアロハ・ハワイ)	11:45-12:15 踏み台エクササイズ(初級) (権名)	11:45-12:30 ボディコンバット45 (幸保)	11:45-12:45 ヨーガ (パワー) (西田)	12:00-13:00 ピラティス (瀬川)	12:00-12:45 ボディステップ30 ~テクニック付~ (黒田)		
13:00	13:00-13:30 健康体操 (黒田)	13:00-13:45 ヨーガ (リラクゼーション) (中村)	12:45-13:30 エンジョイエアロ (西田)	13:00-13:45 ピラティス (瀬川)	13:00-13:45 やさしいエアロ (西田)	13:30-14:45 ボディパンプ ~テクニック付~ (幸保)			
14:00	14:00-14:45 ルーシーダットン (藤井)	14:15-15:00 ZUMBA (瀬川)	14:00-15:00 ヨーガ (リラクゼーション) (西田)	14:15-15:00 踏み台エクササイズ(中級) (瀬川)	14:15-15:00 ボディパンプ30 ~テクニック付~ (幸保)		14:15-15:00 ボディコンバット45 (黒田)		
15:00						15:15-16:15 ヨーガ (西田)	15:30-16:15 ボディバランス45 (藤井)		
16:00	 LINE		15:30-16:15 SUPNESS (有料レッスン) (古川)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           公式LINEより、日々のお知らせや毎月のスケジュール・月の特典が確認できます。            また、グループレッソンの予約も可能です。            お友達追加をお願いします♪         </div>					
17:00			16:30-17:15 ZUMBA Kids jr (有料制)						
18:00			17:20-18:05 ZUMBA Kids (有料制)						
19:00	13・27はサーキットトレーニング 20はボールエクササイズ		18:30-19:30 ヨーガ (パワー) (西田)	2・16・30はストレッチ系 9・23は筋トレ系	18:30-19:00 ボディバランス30 (藤井)	18:30-19:00 踏み台エクササイズ(初級) (権名)			
20:00	18:30-19:00 週替わりプログラム (黒田)	19:30-20:15 キックボクシング (DANGER GYM)	19:45-20:30 ボディパンプ45 (幸保)	19:30-20:15 ボディステップ45 (黒田)	19:30-20:15 ボディコンバット30 ~テクニック付~ (幸保)				
21:00	20:45-21:30 ボディコンバット45 (黒田)	20:30-21:30 ボディパンプ (大原)	20:45-21:30 ボディコンバット45 (大原)	20:45-21:30 StrongNation (瀬川)	20:45-21:30 ZUMBA (瀬川)				
22:00									

## 5月のご案内

- 5 / 3 (金) ・ 12 (日) ・ 19 (日) はホームゲーム開催のため休館日となります。
- 基本、プログラムは定員40名。
- ※キックボクシングは定員20名。ボディパンプは定員38名。ボールエクササイズは15名。
- 有料レッスン：SUPNESSは定員8名。