2015.4～

月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
休館日	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	3Fカルナ	2Fディアナ	ジム	
9:30																			9:30
10:00	10:15～10:45 はじめてステップ30 鈴　木		10：00～10：30 オリエンテーション（予約制）	10：00～10：40 ボールピラティス40 臼　田		10：30～11：00 オリエンテーション（予約制）	10：30～11：20 ヨガ50 小野尾		10：30～11：00 オリエンテーション（予約制）	10:00～10:45 初級エアロ45 陸　野		11：00～11：30 オリエンテーション（予約制）	10:30～11:00	10:30～13:30 キッズ体操教室	10：30～11：00 オリエンテーション（予約制）	11:15～11:45 ボールエクササイズ30 清　水	10:30～12:30 キッズ体操教室	11：00～11：30 オリエンテーション（予約制）	10:00
11:00	11:00～11:45 初級エアロ45 鈴　木	10:50～11:50 ベリーダンス60 Hikaru	11：00～11：30 オリエンテーション（予約制）	10:50～11:30 はじめてエアロ40 臼　田			11：35～12：15 初級ステップ40 小野尾	11:15～12:15 初級バレエ60 本　多		お腹シェイプ30 陸　野	10：30～11：30 ラテンエアロ60 松　下		11:00～12:00 コンビネーション60 宮　本						11:00
12:00	12:00～13:00 初級ヒップホップ60 リンダ			11：40～12：30 オリジナルステップ50 及　川		12：30～13：00 オリエンテーション（予約制）	13:00～13:30	12:25～12:55 骨盤調整体操30 本　多	12：30～13：00 オリエンテーション（予約制）	12：00～13：00 脂肪燃焼60 土　橋	12：00～13：00 フラダンス６０ 飯　室	13：00～13：30 オリエンテーション（予約制）	12：30～13：00 はじめてステップ30 会　田		12：30～13：00 オリエンテーション（予約制）	11:55～12:55 アクティブヨガ60 清　水		12：30～13：00 オリエンテーション（予約制）	12:00
13:00			13：00～13：30 オリエンテーション（予約制）	12:45～13：45 ボディコンディショニング60 小　崎			はじめてエアロ30 髙　木			13：20～14：20 アロマヨガ６０ 土　橋			13：15～14：00 初級エアロ45 会　田			13:15～14:15 太極拳60 田　村		13：00～13：30 オリエンテーション（予約制）	13:00
14:00	13：35～14：35 ヨガ６０ 清　水			14:00～14:15 ボディコンバットテック 14:15～14:45 ボディコンバットショート	担当：スタッフ	14：30～15：00 オリエンテーション（予約制）	13:40～14:20 ピラティス40 髙　木		14：30～15：00 オリエンテーション（予約制）	14:40～15:25 バレトン45 土　橋		15：00～15：30 オリエンテーション（予約制）	14：15～15：15 リラックスヨガ60 岸　本（ひ）	14:00～17:00 キッズダンス教室	14：30～15：00 オリエンテーション（予約制）	14:25～15:25 ヨガ60	1・3週目 中　野 2・4週目 中　島 となります 5週目につきましては掲示します	15：00～15：30 オリエンテーション（予約制）	14:00
15:00	14：45～15：45 健美操60 清　水		15：00～15：30 オリエンテーション（予約制）	15：00～15：30 かんたんダンベル体操30 スタッフ			14:35～15:25 ボディパンプ45 スタッフ		15：30～16：00 オリエンテーション（予約制）							15:40～16:25 初級エアロ45			15:00
16:00		15:50～18:50 キッズ体操教室				16：30～17：00 オリエンテーション（予約制）		16:00～19:00 キッズダンス教室			16:00～18:00 キッズダンス教室				16：30～17：00 オリエンテーション（予約制）	16:45～17:35 ボディパンプ45 スタッフ			16:00
17:00			17：00～17：30 オリエンテーション（予約制）						17：30～18：00 オリエンテーション（予約制）			17：00～17：30 オリエンテーション（予約制）			17：30～18：00 オリエンテーション（予約制）			17：00～17：30 オリエンテーション（予約制）	17:00
18:00	18：30～19：00 はじめてエアロ30 小　崎			18：30～19：00 ヨガ30 中　野		18：45～19：15 オリエンテーション（予約制）	18：20～19：00 リズム体操40 清　水			18：30～19：00 青竹30 スタッフ									18：00～18：30 オリエンテーション（予約制）	18:00
19:00	19:10～20：10 オリジナルエアロ60 及　川	19：15～20：15 ボディコンディショニング60 小　崎	19：30～20：00 オリエンテーション（予約制）	19：10～19：50 はじめてエアロ40 中　野	19：15～20：00 フラダンス入門45 小　林		19：10～20：10 ヨガ60 清　水			19:10～19：30 スタートステップ20 19：30～20：00 初級ステップ30	19:05～20:05 ボディバランス60 会　田	19：30～20：00 オリエンテーション（予約制）	19:00～19:45 コンビネーション45 中　島		18：45～19：15 オリエンテーション（予約制）				19:00
20:00	20：25～21：25 ボディパンプ60 スタッフ	20:30～21:15 初級オリジナルエアロ45 小　崎		20：00～20：15 ボディコンバットテック 20:15～20:45 ボディコンバットショート	担当：スタッフ バレエ60 髙　橋	20：30～21：00 オリエンテーション（予約制）	20:20～21:20 コンビネーション60 会　田	20：30～21：15 ボールピラティス45 岸　本（ひ）	20：00～20：30 オリエンテーション（予約制）	担当：中島 20：15～21：00 初級エアロ45 中　島	20:15～21:15 ベリーダンス60 及　川	21：00～21：30 オリエンテーション（予約制）	20：00～20：50 ボディコンバット45 スタッフ	20:00～21:00 ヨガ60 中　島	20：30～21：00 オリエンテーション（予約制）				20:00
21:00			21：00～21：30 オリエンテーション（予約制）	21：00～22：00 ジョギングエアロ60 中　野		21：30～22：00 オリエンテーション（予約制）	21:30～22:15 ズンバ45 岸　本（ひ）		21：30～22：00 オリエンテーション（予約制）	21：15～21：30 ボディパンプテック 21:30～22:05 ボディパンプショート	担当：スタッフ									21:00
22:00	21：40～22：10 ストレッチ30 スタッフ																			22:00
23:00			コア系			初心者向け			ストレッチ系			パワー系			青竹・健康体操			泳法・泳力レッスン	23:00
	初級者向け			ダンス系			オリエンタルコンディショニング系			中上級エアロ			中・上級ステップ			アクアビクス			