

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00		8:00~8:45 寺田 IR フィットネス フラ45	毎週水曜はスポーツクラブ休館日です	8:00~8:45 寺田佳 IR 身体操作 ストレッチ45	8:15~9:00 西岡 IR バランス コーディネーション45	8:30~9:00 寺田佳 IR 身体操作ストレッチ30	
8:15~9:00 石塚 IR ヨガ45		9:00~9:45 上重 IR ビギナーエアロ45		9:00~9:45 西岡 IR 初めてエアロ30	9:15~9:45 西岡 IR 初めてエアロ30	8:45~9:30 Tommy IR ペルヴィック ストレッチ45	
9:00	9:15~10:00 石塚 IR 初めてキック ボクササイズ45	9:00~10:00 増田 IR マット サイエンス60		10:00~11:00 佐藤 IR ヨガ60	10:00~11:00 染谷 IR マット サイエンス60	9:15~9:45 Tommy IR 初めてエアロ30	9:45~10:45 黒川 IR シンテックス60
10:00	10:15~11:00 KEIKO IR ZUMBA45	10:15~10:45 増田 IR 初めてエアロ30		11:15~12:00 KEIKO IR サーキット エアロ45	11:15~12:15 染谷 IR チャレンジ エアロ60	NEW 10:00~10:45 Tommy IR ビギナーエアロ45	10:55~11:45 黒川 IR サーキット エアロ50
11:00	11:15~11:45 KEIKO IR ステップ30	11:00~12:00 平井 IR ヨガ60		12:15~13:15 MAHO IR ヨガ60	13:15~14:00 石垣 IR ステップ45	12:00~13:00 UNO IR ヨガ60	12:00~12:45 さや IR ボディ コンバット45
12:00	12:00~12:50 MAHO IR ラテン50	12:10~12:55 いけた IR ビギナーエアロ45		13:30~14:00 MAHO IR 初めてエアロ30	14:15~15:00 春川 IR ラテン45	14:20~15:20 いけた IR チャレンジ エアロ60	13:00~14:00 中川原 IR ヨガ60
13:00	時間変更 13:05~13:35 Staff コアエクササイズ30	13:10~14:00 いけた IR ステップ50		14:15~15:00 春川 IR ラテン45	15:15~16:15 春川 IR ピラティス60	15:15~16:15 寺田 IR ヨガ60	14:15~15:00 のっぺー IR ボディパンプ45
14:00	時間変更 13:50~14:50 横田 IR チャレンジ エアロ60	14:10~15:00 Aisuko IR ZUMBA50		15:15~16:15 春川 IR ピラティス60	15:35~16:35 KAZU IR ボディパンプ60	16:15~17:00 石垣 IR サーキット エアロ45	15:15~16:00 さや IR ボディパンプ45
15:00	時間変更 15:05~16:05 美栄 IR フラシェイブ60	15:10~16:10 佐藤 IR ヨガ60		18:30~19:10 黒川 IR バレトン40	17:45~18:15 さや IR 初めてエアロ30	17:50~18:20 SATOKO IR STRONG™30	15:15~16:00 さや IR ボディパンプ45
16:00		18:30~19:00 Staff コアエクササイズ30		19:15~20:00 未来 IR ヨガ45	18:30~19:00 Staff ウェーブストレッチ30	NEW 18:35~19:20 SATOKO IR ZUMBA45	16:15~17:00 石垣 IR サーキット エアロ45
17:00		19:15~19:45 なつみ IR シバム30		19:25~20:15 黒川 IR シンテックス50	19:15~20:00 のっぺー IR ボディパンプTS45	20:15~21:00 みさと IR ボディジャムTS45	17:15~18:00 美栄 IR ビギナー エアロ45
18:00	18:15~19:00 KEIKO IR ビギナー エアロ45	NEW 20:00~21:00 KAZU IR 1.3.5 週目 ボディパンプTS60 2.4 週目 ボディパンプ60		20:30~21:00 SATOKO IR STRONG™30	21:15~22:15 みさと IR 1.3.5 週目 ボディジャムTS60 2.4 週目 ボディジャム60	21:15~22:15 未来 IR ヨガ60	
19:00	19:15~20:00 未来 IR ヨガ45	NEW 21:15~22:15 のっぺー IR 1.3.5 週目 ボディコンバットTS60 2.4 週目 ボディコンバット60		NEW 21:15~22:15 みさと IR 1.3.5 週目 ボディジャムTS60 2.4 週目 ボディジャム60			
20:00	20:15~21:00 石垣 IR ステップ45						
21:00	21:15~22:15 石垣 IR バランス コーディネーション 60						
22:00							
23:00							

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です