

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00		8:00~8:45 寺田 IR	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	NEW 8:15~9:00 青木 IR		
8:15~9:00 石塚 IR	フィットネス フラ45	身体操作 ストレッチ 45		バレトン 45	8:30~9:00 寺田佳 IR	8:45~9:30 Tommy IR	
9:00	9:00~10:00 増田 IR	9:00~9:45 上重 IR		9:00~9:45 西岡 IR	9:15~9:45 Tommy IR	9:15~9:45 Tommy IR	ヘルヴィック ストレッチ 45
9:15~10:00 石塚 IR	マット サイエンス 60	9:00~9:45 上重 IR		9:15~9:45 西岡 IR	9:15~9:45 Tommy IR	9:15~9:45 Tommy IR	9:45~10:45 黒川 IR
10:00	10:15~11:00 KEIKO IR	10:15~10:45 増田 IR		10:00~11:00 佐藤 IR	10:00~11:00 染谷 IR	10:00~10:45 Tommy IR	シンテックス 60
10:15~11:00 KEIKO IR	ZUMBA45	初めてエアロ 30		ヨガ 60	マット サイエンス 60	ビギナーエアロ 45	
11:00	11:15~11:45 KEIKO IR	11:00~12:00 平井 IR		11:15~12:00 KEIKO IR	11:15~12:15 染谷 IR	11:00~11:45 石垣 IR	10:55~11:45 黒川 IR
11:15~11:45 KEIKO IR	ステップ 30	ヨガ 60		サーキット エアロ 45	チャレンジ エアロ 60	ステップ 45	サーキット エアロ 50
12:00	12:00~12:50 MAHO IR	12:10~12:55 いけた IR		12:15~13:15 MAHO IR		12:00~13:00 UNO IR	12:00~12:45 さや IR
12:00~12:50 MAHO IR	ラテン 50	ビギナーエアロ 45		ヨガ 60		ヨガ 60	ボディ コンバット 45
13:00	13:05~13:35 Staff	13:10~14:00 いけた IR			13:15~14:00 石垣 IR	13:10~14:10 UNO IR	13:00~14:00 中川原 IR
13:05~13:35 Staff	コアエクササイズ 30	ステップ 50			13:30~14:00 MAHO IR	ディスコ ワールド 60	ヨガ 60
14:00	13:50~14:50 横田 IR	14:10~15:00 Atsuko IR		14:15~15:00 春川 IR	14:15~15:00 石垣 IR	14:20~15:20 いけた IR	14:15~15:00 のっレ IR
13:50~14:50 横田 IR	チャレンジ エアロ 60	ZUMBA50		ラテン 45	ビギナーエアロ 45	チャレンジ エアロ 60	ボディパンプ 45
15:00	15:05~16:05 美栄 IR	15:10~16:10 佐藤 IR		15:15~16:15 春川 IR	15:15~16:15 寺田 IR		15:15~16:00 さや IR
15:05~16:05 美栄 IR	フラシェイブ 60	ヨガ 60		ピラティス 60	ヨガ 60	15:35~16:35 KAZU IR	ボディジャム 45
16:00						ボディパンプ 60	16:15~17:00 石垣 IR
17:00							サーキット エアロ 45
18:00	18:15~19:00 KEIKO IR	18:30~19:00 Staff			17:45~18:15 さや IR	17:50~18:20 SATOKO IR	17:15~18:00 美栄 IR
18:15~19:00 KEIKO IR	ビギナー エアロ 45	コアエクササイズ 30		18:30~19:10 黒川 IR	初めてエアロ 30	STRONG™30	ビギナー エアロ 45
19:00	19:15~20:00 未来 IR	19:15~19:45 なつみ IR		19:25~20:15 黒川 IR	18:30~19:00 Staff	18:35~19:20 SATOKO IR	
19:15~20:00 未来 IR	ヨガ 45	シバム 30		19:25~20:15 黒川 IR	ウェアストレッチ 30	ZUMBA45	
20:00	20:15~21:00 石垣 IR	20:00~21:00 KAZU IR		シンテックス 50	19:15~20:00 のっレ IR		
20:15~21:00 石垣 IR	ステップ 45	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	ボディパンプ TS45		
21:00	21:15~22:15 石垣 IR	21:15~22:15 のっレ IR	21:15~22:15 みさと IR	20:15~21:00 みさと IR			
21:15~22:15 石垣 IR	バランス コーディネーション 60	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	21:15~22:15 みさと IR	STRONG™30	ボディジャム TS45		
22:00			21:15~22:15 みさと IR	21:15~22:15 未来 IR			
22:00			1.3,5 週目 ボディジャム TS60 2.4 週目 ボディジャム 60	ヨガ 60			
23:00							