

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:30~10:45 川村 貢治 モーニングスポバンド	10:30~11:15 川村貢治 初心者ボクシング			10:15~10:45 MIKI 準備体操ストレッチ	
11:00	10:45~11:45 前嶋ピカケ弓香 フラダンス~入門~	10:45~11:15 入門ボクシングレッスン		10:30~11:10 鈴木宏堯 体機能改善	10:30~11:30 IKU 身体調整ヨガ	10:45~11:15 燃焼系ステップ	
12:00		11:30~12:00 ストレッチ	11:15~11:45 ストレッチ	11:20~12:20 鈴木宏堯 enjoyエアロ		11:30~12:30 前嶋ピカケ弓香 フラダンス~入門~	
13:00		12:00~12:15 かんたん筋トレ(足・腰・腹筋)	11:45~12:00 かんたん筋トレ(足・腰・腹筋)	12:30~12:45 宮島かおる スポバンド	12:00~13:30 木下 敦史 ゴルフストレッチ & トレーニング 教室		
14:00	13:30~14:00 福原力也 ストレッチ&筋トレ	12:15~13:00 シェイプボクシング	13:00~13:30 ミット打ちボクシング			13:00~13:30 リラックスストレッチ	
15:00	14:00~14:30 ゆるゆるリズムボクシング	13:30~13:45 簡単筋トレ(足・腰・腹筋)	13:30~13:45 簡単筋トレ(足・腰・腹筋)			13:30~14:30 LOCKdance入門	
16:00			13:45~14:00 ストレッチ			15:15~15:45 RIE 体幹トレーニング	
17:00						15:45~16:15 リラックスストレッチ	
18:00						16:15~17:15 ジャズダンス	
19:00		19:15~19:45 RIE 体幹ストレッチ				17:15~17:45 筋膜 リリースストレッチ	
20:00	19:30~20:30 RNボクシング	19:45~20:15 リラックスストレッチ	19:30~20:30 木下 敦史 セルフコンディショニング	19:30~20:00 MIKI リズム筋トレ	19:15~20:15 前嶋ピカケ弓香 フラダンス~入門~1部	17:45~18:45 パーレスク	
21:00		20:15~20:45 体幹トレーニング		20:00~20:30 呼吸ストレッチ	20:15~21:15 フラダンス2部		
22:00		21:00~22:00 バレエジャズ		20:30~21:30 超入門HIPHOP (12月よりスタート)			
23:00							

※都合により変更する事がございます。