

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00				休 館 日				
10:30								
11:00	簡単ストレッチ ♥(代表) 10:30~11:15	簡単ヨガ ♥(土居) 10:30~11:15	簡単ストレッチ ♥(代表) 10:30~11:15			ユニバーサルヨガ EARTH(アース) ♥(代表) 10:30~11:15		
11:30								
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								
13:00	♥ ストレッチ(代表) 13:00~13:20					♥ ストレッチ (代表) 13:00~13:40		
13:30	♥ かんたんエアロ45 (善家) 13:30~14:15	♥ ゆったりヨガ60 (嶋本 愛) 13:30~14:30	♥ ストレッチ(代表) 13:30~13:50			♥ 足裏エクササイズ20 13:40~14:00	♥ バレトン (MIZUE) 13:15~14:00	
14:00						ユニバーサルヨガ EARTH(アース) ♥(代表) 14:10~14:55	♥ ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:10~15:10	♥ メガダンス45 (KEN) 14:30~15:15 (月2回)
14:30	♥ 健康体操45 (嶋家 いぶき) 14:30~15:15	♥ ピラティス45 (嶋本 愛) 14:40~15:25	♥(土居) 14:00~14:45					
15:00							♥ ジムホール&ウェーブストレッチ (MIZUE) 15:20~15:50	♥ アンジージャンプ (KEN) 15:30~16:00 (月2回) メガダンス45と アンジージャンプは 前月15日までに 翌月の日程を 館内にて発表します
15:30	パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)			パーソナルストレッチ (代表)		
16:00	パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)			パーソナルストレッチ (代表)		
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00			正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎) 18:30~20:00					
19:30	♥ ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30	♥ マッスルコア45 (藤岡 知彦) 20:00~20:45	♥ ZUMBA®45 (Yuuki) 20:10~20:55			♥ ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30	パーソナルストレッチは 予約制(30分1,100円)	
20:00								
20:30	♥ エアロピクス45 (嶋家いぶき) 20:40~21:25	♥ ステップ30 (藤岡 知彦) 20:55~21:25	♥ UBOUND45 (Yuuki) 21:10~21:55			ユニバーサルヨガ EARTH(アース) ♥(代表) 20:40~21:20		
21:00								
21:30								
22:00								