

	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	📍 簡単ストレッチ60 (代表) 10:30~11:30	📍 簡単ヨガ60 (土居) 10:30~11:30	📍 簡単ストレッチ60 (代表) 10:30~11:30			📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:30		
11:00								
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							
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30 (代表) 13:30~14:00			📍 ストレッチ40 (代表) 13:30~14:10	📍 バレトン (MIZUE) 13:15~14:00	
14:00			📍 簡単ヨガ45 (土居) 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				📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 14:20~15:05		
15:00								
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)				📍 ジムボール&ウェーブストレッチ (MIZUE) 15:20~15:50	📍 アンジージャンプ45 (KEN) 15:30~16:15 (月2回)
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		
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			📍 足裏 20:40~20:50 📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 20:50~21:35		パーソナルストレッチは 予約制(30分 1,100円)
21:00								
21:30								
22:00								

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発表します

UBOUND
アンジージャンプは定員14名
前月の15日から事前予約(220円)を
開始します
(レッスン15分前からは無料)