

	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	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:30	ストレッチ60 (代表) 10:30~11:30	ヨガ60 (土居) 10:30~11:30			ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:30		
11:30								
12:00								
12:30								
13:00	ストレッチ(代表) 13:00~13:20							
13:30	健康体操45 (嶋家 いぶき) 13:30~14:15	ゆったりヨガ60 (嶋本 愛) 13:30~14:30	ストレッチ40 (代表) 13:30~14:10			ストレッチ30 (代表) 13:30~14:00	バレトン (MIZUE) 13:15~14:00	(月2回)AYA
14:00								メガダンスエレメント 14:00~14:15
14:30	かんたんエアロ45 (善 家) 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			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 14:30~15:15 (KEN) (AYA)
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)			パーソナルストレッチ (代表)	ほぐし (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								KENインストラクターの メガダンス・アンジージャンプは 4月6日(日)・4月20日(日)
18:00								AYAインストラクターの エレメント、メガダンスは 4月13日(日)・4月27日(日)
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	メガダンスエレメント 19:45~20:00				ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30		UBOUND アンジージャンプは定員14名 前月の10日から事前予約(220円)を 開始します (レッスン20分前からは無料)
20:00		メガダンス45 (AYA) 20:15~21:00	ZUMBA@45 (Yuuki) 20:10~20:55					
20:30	エアロピクス45 (嶋家 いぶき) 20:40~21:25					足裏 20:40~20:50 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 20:50~21:35		
21:00			UBOUND45 (Yuuki) 21:10~21:55					パーソナルストレッチは 予約制(40分 2,200円)
21:30								
22:00								