

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00				休 館 日				
9:30						♥ モーニングストレッチ 9:30~9:50	♥ フローピラティス & ストレッチ (楠本 愛) 9:30~10:30	♥ ウェーブリング 9:30~10:00 ♥ ストレッチボール (代表) 10:00~10:30
10:00						♥ 初級ステップ30 (代表) 10:00~10:30		
10:30	♥ NEW ピラティス (Yuuki) 10:30~11:00	♥ 簡単ストレッチ 10:30~10:50 (代表)	♥ ヨガ60 (土居) 10:30~11:30			♥ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:05		↑ 5/10 5/17 ↑ 5/24 5/31
11:00	♥ マット体操 (Yuuki) 11:05~11:30	♥ 初級ステップ30 (代表) 11:00~11:30				♥ 体幹トレーニング 11:10~11:30		
12:00	NEW フェイスタオルをご持参ください!							
12:30								
13:00	♥ ストレッチ(代表) 13:00~13:25							
13:30	♥ 健康体操45 (嶋家 いぶぎ) 13:30~14:15	♥ ゆったりヨガ60 (楠本 愛) 13:30~14:30	♥ EARTH(アース) (代表) 13:30~14:10			♥ ストレッチ30 (代表) 13:30~14:00	♥ パレトン (MIZUE) 13:30~14:15	♥ メガダンスエレメント 14:00~14:15
14:00			♥ 初級ステップ30 (代表) 14:20~14:50			♥ 簡単ヨガ45 (土居) 14:10~14:55	♥ ZUMBA®45 & ストレッチ (MIZUE) 14:25~15:25	♥ メガダンス45 (KEN) (AYA) 14:30~15:15
14:30	♥ かんたんエアロ45 (善 家) 14:30~15:15	♥ ピラティス45 (楠本 愛) 14:40~15:25						
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)		♥ アンジージャンプ45 (KEN) 15:30~16:15 (月2回)
16:00								
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 5月17日(日)・24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 5月10日(日)・31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)					
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 19:30~19:45	18:30~20:00			♥ ハワイアンフラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30	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) 20:00~20:45	♥ 中級ステップ30 & ストレッチ (代表) 20:15~21:00					
20:30	♥ 体幹トレーニング 20:40~21:00					♥ 体幹トレーニング 20:40~21:00		
21:00	♥ 初級ステップ30 (代表) 21:05~21:35		NEW			♥ EARTH(アース) (代表) 21:05~21:35	パーソナルストレッチは 予約制(40分 2,200円)	
21:30								
22:00								