

		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	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		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				
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	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							2025年1月	
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 3月2日(日)・3月23日(日)	
18:00							AYAインストラクターの メガダンスは 3月9日(日)・3月16日(日)	
18:30							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)	
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			パーソナルストレッチは 予約制(30分 1,100円)	
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		
21:00								
21:30								
22:00								