

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00								
9:30							モーニングストレッチ 9:30~9:50	ウェープリング 9:30~10:00
10:00							ステップ30 (代 表) 10:00~10:30	フロー ピラティス & ストレッチ (嶋本 愛) 9:30~10:30
10:30	体幹トレーニング 10:30~10:50	ステップ20 10:30~10:50	ヨガ60 (土 居) 10:30~11:30		体幹トレーニング 10:30~10:50			第1・3
11:00	EARTH(アース) (代 表) 10:55~11:30	かんたんストレッチ (代 表) 10:55~11:30			EARTH(アース) (代 表) 10:55~11:30			第2・4
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	ステップ20 13:30~13:50		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			EARTH(アース) (代 表) 13:55~14:25					
14:30	かんたんエアロ45 (善 家) 14:30~15:15		簡単ストレッチ (代 表) 14:30~15:00		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 14:30~15:15 (KEN) (AYA)	
15:00		ピラティス45 (嶋本 愛) 14:40~15:25						
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	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
18:00								9月7日(日)
18:30								AYAインストラクターの エレメント、メガダンスは
19:00								9月14日(日)・21日(日)・28日(日)
19:30								UBOUND アンジージャンプは定員14名
20:00	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 20:00~20:15			ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30			前月の10日から事前予約(220円)を 開始します
20:30	体幹トレーニング 20:40~21:00	メガダンス45 (AYA) 20:30~21:15	ZUMBA®45 (Yuuki) 20:10~20:55		体幹トレーニング 20:40~21:00			(レッスン20分前からは無料)
21:00	ステップ30 (代 表) 21:05~21:35		UBOUND45 (Yuuki) 21:10~21:55		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								