

■スタジオ

	月	火	水	木	金	土	日
09:00	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	ラジオ体操&ストレッチ 09:15-09:35	キッズ空手初級	
10:00	ママヨガ 10:30-11:20	チャレンジ 爽快エアロ 10:00-10:45	イシュタヨガ 10:00-11:00	入門 フラダンス 10:00-11:00	ほぐして 引き締めるヨガ 10:00-11:00	9:30-10:15 (4歳~小6) キッズ空手中級	ビギナーエアロ 9:45-10:30
11:00		ZUMBA@50 11:00-11:50	ベビードانس 11:20-12:20	フラダンス 11:15-12:15	ZUMBA@45 11:15-12:00	10:20-11:20 (4歳~小6) キッズ空手上級	
12:00						11:25-12:25 (4歳~中学生)	ほぐして 引き締めるヨガ 12:00-13:00
13:00	ストレッチ &ボール 13:00-13:45	腰痛体操 13:00-13:45	サヨナラ ひざ痛改善 13:00-13:45	コンディショニング エクササイズ 13:00-13:45	ステップ& エクササイズ 13:15-13:45	11月限定 簡単エアロ 13:30-14:15	トータルコン ディショニング 13:30-14:30
14:00	はじめよう 太極拳 14:00-15:00	背骨コンディ ショニング 14:00-15:00		トランポリン (ビギナー) 14:00-14:45	ゆるやか ストレッチ ヨガ 14:00-15:00	かけっこコース 初級 14:30-15:15	
15:00	太極拳24式 と基礎 15:15-16:15			キッズ体操 (4歳~未就学児) 15:30-16:30	バランス&ジャンプ コース 15:30-16:15	かけっこコース 中級 15:30-16:15	
16:00		キッズHIPHOP (4歳~未就学児) 16:20-17:20	キッズダンス (初級) (4歳~小2) 16:00-16:50	キッズ体操 (5歳~小1) 16:30-17:30	キッズ チアダンス (小学生) 16:30-17:30		
17:00		キッズHIPHOP (小学生)初級 17:25-18:25	キッズダンス (中級) (小学生) 16:55-17:55	キッズ体操 (小1~小4) 17:30-18:30	キッズ アクロバット (小1~小3) 17:40-18:40		
18:00		キッズHIPHOP (小学生~中学生) 中級 18:30-19:30	リズム&持久力 向上コース 18:05-18:50		キッズ アクロバット (小4~中3) 18:45-19:45		
19:00	トランポリン (シェイプ) 19:00-19:45		キックボクシン グエクササイズ 19:45-20:30	呼吸を深める やさしいヨガ 19:00-20:00			
20:00					トータルシェイプ 20:00-20:30		