

火		水		木		金		土		日	
A Studio ホット	BStudio 常温	A Studio ホット	BStudio 常温	A Studio ホット	BStudio 常温	A Studio ホット	BStudio 常温	A Studio ホット	BStudio 常温	A Studio ホット	BStudio 常温
	10:30～11:30 ハタヨガ Maiko 第2週 Kumiko		10:30～11:30 フローヨガ Rie	10:30～11:15 ルーシーダットン 木下		10:30～11:15 ベーシックヨガ (男性参加可) 柳本あや		10:30～11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie		10:30～11:15 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	
11:45～12:30 ベーシックヨガ (男性参加可) Maiko 第2週 Kumiko		11:45～12:30 美脚美尻 エクササイズ Rie			11:30～12:30 姿勢改善ボディ バランスヨガ CHIHARU		12:00～12:45 ZUMBA 林	11:30～12:15 ベーシックヨガ Rie			11:30～12:15 ボクシング エクササイズ YONEZAWA
	12:45～13:45 エアヨガビギナー Mika		12:45～13:30 ZUMBA MOMO	12:45～13:30 フローヨガビギナー (男性参加可) CHIHARU		13:15～14:00 ルーシーダットン 前山			12:10～13:10 エアヨガビギナー CHIHARU	12:30～13:15 フローヨガビギナー CHIHARU	
14:00～14:45 リラクソヨガ Mika		13:45～14:30 ピラティス Ayako			13:45～14:30 エアロビギナー 小林		14:15～15:15 エアヨガビギナー Mika		14:00～14:45 エアロビギナー 圓山		13:30～14:15 ボディシェイプ YONEZAWA
	15:00～15:45 ピラティス 木村	14:45～15:30 骨盤ヨガ CHIHARU			14:45～15:30 ピラティス Noriko						16:00～17:00 エアヨガビギナー CHIHARU
	19:00～19:50 骨盤ヨガ Yuki		18:45～19:45 ハートオブヨガ CHIHARU	18:30～19:15 ベーシックヨガ YONEZAWA		19:00～19:45 フローヨガビギナー (男性参加可) CHIHARU			18:15～19:00 ボクシング エクササイズ YONEZAWA	17:15～18:00 デトックスヨガ Miyuki	
20:00～20:45 ベーシックヨガ YONEZAWA		20:00～20:45 女性のための 骨盤エクササイズ Masumi			19:30～20:15 代謝アップ コアエクササイズ Miyuki		20:00～20:45 エアロビギナー YONEZAWA	19:15～20:00 フローヨガアクティブ (男性参加可) CHIHARU			
	21:00～22:00 キックミット エクササイズ 岩木		21:00～22:00 エアヨガリラクソ CHIHARU	20:30～21:15 リラクソヨガ (男性参加可) Miyuki		21:00～21:45 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU					