

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 10 | 10:15~11:00 ルーシーダットン 大島 | 10:15~11:00 ラテンエアロ 村川 | 10:15~11:00 ピラティス 森田 | 休 館 日 | 10:15~11:00 かんたんSTEP 浅井 | 10:15~11:00 ヨガ 真鍋 | |
| 11 | 11:30~12:15 ダンスエアロ 愛梨 | 11:30~12:15 太極拳 宗岡 | 11:30~12:15 脂肪燃烧エアロ 森田 | | 11:25~12:10 ヨガ YOU | 11:20~12:05 脂肪燃烧エアロ 大塚 | 11:15~12:00 かんたんエアロ 大島 |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | 12:45~13:30 フィットネスタイチー 菊田 | 12:45~13:30 初めてフラダンス マカナラニAKKO | 12:45~13:35 グループセンタージー 小野塚 | | 12:35~13:20 ベリーダンス EMI | 12:35~13:20 バレトン 大塚 | 12:30~13:15 ルーシーダットン 大島 |
| 14 | 14:00~14:45 ヨガ 渡辺 | 14:00~14:45 初級エアロ 大塚 | 14:00~14:45 グループファイト 中村 | | 13:50~14:35 フラダンス マカナラニAKKO | | |
| 15 | | | | | 15:00~15:45 バレエ 後藤 | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | 19:30~20:15 初級エアロ 羽田野 | 19:15~20:00 はじめてSTEP 大島 | | | 19:15~20:00 リセットエクササイズ 村川 | | |
| 20 | 20:30~21:15 グループファイト 中村 | 20:30~21:15 ルーシーダットン 大島 | 20:10~20:55 HIP HOP初級 WUKE | | 20:30~21:15 かんたんエアロ 大島 | 20:30~21:15 ヨガ 仲村 | |
| 21 | | | 21:15~22:00 STORONGエアロ ヨリコ | | | | |
| 22 | | | | | | | |



全てのレッスンにて整理券が必要です。

(0586)71-1616

レッスンの代行は、ホームページ、または館内掲示物にてご確認いただけます。