	月	火		木		金		土	日
	Aスタジオ	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
10:00									
	10:30～11:15 からだすっきり体操 【酒本】 強度：★（45分間）	10:30～11:10 オリジナルエアロ 40' 【宇野】 強度：★★（40分間）		10:30～11:10 コアダンス 【神谷】 強度：★★（40分間）		10:30～11:10 はじめてエアロ 【酒本】 強度：★（40分間）		10:30～11:20 フラダンス 【岸本】 強度：★★（50分間）	10:30～11:10 ザ・ボディメイク サーキット 【大田】 強度：★★（40分間）
11:00	11:25～12:05 ヒーリングヨーガ 【福島】 強度：★（40分間）	11:20～12:00 バレトン 40' 【福島】 強度：★★（40分間）		11:20～12:00 はじめてピラティス 【青野】 強度：★（40分間）		11:20～12:00 美・ツイストストレッチ 40' 【宇野】 強度：★（30分間）		11:30～12:15 ズンバ 【石原】 強度：★★（45分間）	11:20～12:00 ピラティス 【大田】 強度：★★（30分間）
12:00			12:20～12:50 アクアトレーニング 【大田】 強度：★★（30分間）		12:20～12:50 ミットアクア 【宇野】 強度：★★（30分間）		12:20～12:50 水中ウォーキング 【芦谷】 強度：★（30分間）		
13:00									
	13:30～14:10 はじめてピラティス 【大田】 強度：★（40分間）	13:30～14:10 はじめてヨーガ 【宇野】 強度：★（40分間）		13:30～14:10 かんたんストレッチ 【芦谷】 強度：★（40分間）		13:30～14:10 座ってピラティス 【福島】 強度：★（40分間）			
14:00	14:20～15:00 膝痛改善教室 【宇野】 強度：★（40分間）	14:20～15:00 健康体操 【福島】 強度：★（40分間）		14:20～15:00 座ってエアロ 【宇野】 強度：★（40分間）		14:20～15:00 腰痛・肩こり改善教室 【芦谷】 強度：★（40分間）			
18:00						18:40～19:20 ザ・ボディメイク サーキット 【大田】 強度：★★（40分間）			
19:00	19:15～20:00 ズンバ 【石原】 強度：★★★（45分）	19:30～20:10 ひきしめボディ 【大田】 強度：★★（40分間）		1～2月 休講		19:30～20:00 癒しのアロマヨーガ 【大田】 強度：★（30分間）		19:10～19:50 バレトン 40' 【福島】 強度：★★（40分）	
20:00		20:20～21:00 HIPHOP 【岸本】 強度：★★★（40分間）		20:00～20:45 パワーファイト 【定久】 強度：★★★（45分間）		20:15～21:00 ズンバ 【石原】 強度：★★★（45分間）		20:00～20:45 ベーシックヨーガ 【福島】 強度：★★（45分）	
21:00									