



教室申し込みについて~

○随時会員登録受付中。

〇一回800円

○毎月スケジュールを更新いたします。

<u> </u>						•
	月	火	水	木	金	±
						1
						オリジナルエアロ
			!			10:00~10:
		_			<u>L</u>	ボディメンテナンス
	休		★お知	6# →		11:05~11:
	篇		¥むW	りせ来		
	B		11/20)(木)		
			歌謡ステップ・セルフ	アメンテナンス 休講		
			,			
			!			
	_	4	-		E7	0
2	3	4	5	6	7	8
		からだリセット 9:30~10:20		**ディメイク 9:40~10:30	ZUMBA 10:00~10:50	オリジナルエアロ 10:00~10:
		9.30**10.20	子育でママのメンテナンスヨガ	高齢者筋トレ	マットサイエンス	ボディメンテナンス
			10:30~12:00	13:00~14:00	11:05~11:55	11:05~11:
			デトックスYOGA	バランスボディメイク	卓球ワンポイント	11 00 11
			13:00~13:50	14:10~15:00	13:00~14:30	
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		!	歌謡ステップ	美尻EX	MIXエアロ
	H			15:10~16:00	15:30~16:20	15:00~15:
				セルフメンテナンス 16:20~17:10		
		エンジョイエアロ	-	#ンスエアロ	ウォーキングエアロ	
		19:00~19:50		19:10~20:00	19:00~19:50	
UMBA		リセット&シェイプ	1	コンディショニングストレッチ	ストレッチボールコンディショニング	
18:00~18:50		20:00~20:50		20:10~21:00	20:00~20:50	
)	10	11	12	13	14	15
からだリセット		からだリセット		ボディメイク	ZUMBA	
10:00~10:50		9:30~10:20	!	9:40~10:30	10:00~10:50	
じめてステップ			子育でママのメンテナンスヨガ	高齢者筋トレ	マットサイエンス	
11:00~11:50			10:30~12:00	13:00~14:00	11:05~11:55	
かんたんステップ 14:00~14:50			デトックスYOGA 12:00~12:50	パランスボディメイク 14:10~15:00	卓球ワンポイント	
14:00~14:50 セット&シェイプ	体		13:00~13:50	14:10~15:00 歌画ステップ	13:00~14:30 コンディショニングストレッチ	
15:00~15:50				15:10~16:00	14:10~15:00	
10 00 10 00			!	セルフメンテナンス	美尻EX	
]	16:20~17:10	15:30~16:20	
		エンジョイエアロ]	ダンスエアロ		
111145		19:00~19:50	<u> </u>	19:10~20:00		
CUMBA		リセット&シェイプ	!	コンディショニングストレッチ		
18:00~18:50		20:00~20:50		20:10~21:00	21	22
16	17	18	19	20	21	22
		からだリセット 9:30~10:20		ボディメイク 9:40∼10:30	ZUMBA 10:00~10:50	
		9.30 10.20	子育でママのメンテナンスヨガ	高齢者筋トレ	マットサイエンス	
			10:30~12:00	13:00~14:00	11:05~11:55	
			デトックスYOGA	バランスボディメイク	卓球ワンポイント	
			13:00~13:50	14:10~15:00	13:00~14:30	
	-		!	歌画ステップ休講	美 尻 EX	MIXIPO
	B				15:30~16:20	15:00~15:5
				セルフメンテナンス休職		
		エンジョイエアロ	-	ダンスエアロ	ウォーキングエアロ	
		19:00~19:50]	19:10~20:00	19:00~19:50	
UMBA		リセット&シェイプ	1			
				コンディショニングストレッチ	ストレッチボールコンディショニング	
18:00~18:50		20:00~20:50		20:10~21:00	ストレッチボールコンディショニング 20:00~20:50	
18:00~18:50 23	24	25	26	20:10~21:00 27	ストレッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28	29
18:00~18:50 23 からだリセット	24	25 からだりセット	26	20:10~21:00 27 ボディメイク	ストレッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA	29
18:00~18:50 23 からだリセット 10:00~10:50	24	25	26	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30	ストレッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50	29
18:00~18:50 23 からだリセット 10:00~10:50 まじめてステップ		25 からだりセット	26 子育でママのメンテナンスヨガ	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ	ストッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50 マットサイエンス	29
18:00~18:50 23 Pをだりセット 10:00~10:50 おじめてステップ 11:00~11:50		25 からだりセット	26 子育でママのメンテナンスヨガ 10:30~12:00	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ 13:00~14:00	ストッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50 マットサイエンス 11:05~11:55	
18:00~18:50 23 Pをだりセット 10:00~10:50 おじめてステップ 11:00~11:50		25 からだりセット	26 子育でママのメンテナンスヨガ 10:30~12:00	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ	ストッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50 マットサイエンス	キックボクシングシェイブ
18:00~18:50 23 P5だりセット 10:00~10:50 はめてステップ 11:00~11:50 PAたんステップ 14:00~14:50	体	25 からだりセット	26 子育でママのメンテナンスヨガ	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ 13:00~14:00 パランスボディイク 14:10~15:00 歌聞ステップ	ストッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50 マットサイエンス 11:05~11:55 車球ワンボイト 13:00~14:30 コンディショニングストレッチ	キックボクシングシェイプ 13:00~13: ボディメンテナンス
18:00~18:50 Pらだリセット 10:00~10:50 はめてステップ 11:00~11:50 Pんたんステップ 14:00~14:50	体	25 からだりセット	26 子育でママのメンテナンスヨガ	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ 13:00~14:00 パランスボディメイク 14:10~15:00 歌聞ステップ 15:10~16:00	ストッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50 マットサイエンス 11:05~11:55 卓球フンボイント 13:00~14:30 コンディショニングストレッチ 14:10~15:00	キックボクシングシェイプ 13:00~13: ボディメンテナンス
18:00~18:50 23 P5だりセット 10:00~10:50 はめてステップ 11:00~11:50 PAたんステップ 14:00~14:50	体	25 からだりセット	26 子育でママのメンテナンスヨガ	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ 13:00~14:00 パランスボディメイク 14:10~15:00 歌聞ステップ 15:10~16:00 セルフメンテナンス	ストッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50 マットサイエンス 11:05~11:55 卓球ワンボイント 13:00~14:30 コンディショニングストレッチ 14:10~15:00 美界EX	キックボクシングシェイプ 13:00~13: ボディメンテナンス
18:00~18:50 23 P5だりセット 10:00~10:50 はめてステップ 11:00~11:50 PAたんステップ 14:00~14:50	体	25 からだりセット 9:30~10:20	子育でママのメンテナンスヨガ 10:30~12:00 デトックスYOGA 13:00~13:50	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者施トレ 13:00~14:00 バランスボディメイク 14:10~15:00 歌聞ステップ 15:10~16:00 セルフメンテナンス 16:20~17:10	ストッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50 マットサイエンス 11:05~11:55 卓球フンボイント 13:00~14:30 コンディショニングストレッチ 14:10~15:00	キックボクシングシェイプ 13:00~13: ボディメンテナンス
18:00~18:50 23 からだりセット 10:00~10:50 はいめてステップ 11:00~11:50 かんた人ステップ 14:00~14:50	体	25 からだりセット 9:30~10:20 エンジョイエアロ	子育でママのメンテナンスヨガ 10:30~12:00 デトックスYOGA 13:00~13:50	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ 13:00~14:00 パランスボディイク 14:10~15:00 歌聞ステップ 15:10~16:00 セルフメンテナンス 16:20~17:10 ダンスエアロ	ストッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50 マットサイエンス 11:05~11:55 卓球ワンボイント 13:00~14:30 コンディショニングストレッチ 14:10~15:00 美界EX	キックボクシングシェイプ 13:00~13: ボディメンテナンス
18:00~18:50 23 P5だりセット 10:00~10:50 はめてステップ 11:00~11:50 PAたんステップ 14:00~14:50	体	25 からだりセット 9:30~10:20	子育でママのメンテナンスヨガ 10:30~12:00 デトックスYOGA 13:00~13:50	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者施トレ 13:00~14:00 バランスボディメイク 14:10~15:00 歌聞ステップ 15:10~16:00 セルフメンテナンス 16:20~17:10	ストッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50 マットサイエンス 11:05~11:55 卓球ワンボイント 13:00~14:30 コンディショニングストレッチ 14:10~15:00 美界EX	キックボクシングシェイプ 13:00~13: ボディメンテナンス
18:00~18:50 23 P5だりセット 10:00~10:50 はめてステップ 11:00~11:50 PAたんステップ 14:00~14:50 セット&シェイプ 15:00~15:50	体	25 からだリセット 9:30~10:20 エンジョイエアロ 19:00~19:50	子育でママのメンテナンスヨガ 10:30~12:00 デトックスYOGA 13:00~13:50	20:10~21:00 27 ボディメイク 9:40~10:30 高齢者筋トレ 13:00~14:00 パランスボディメイク 14:10~15:00 歌聞ステップ 15:10~16:00 セルフメンテナンス 16:20~17:10 ダンスエアロ 19:10~20:00	ストッチボールコンディショニング 20:00~20:50 28 ZUMBA 10:00~10:50 マットサイエンス 11:05~11:55 卓球ワンボイント 13:00~14:30 コンディショニングストレッチ 14:10~15:00 美界EX	キックボクシングシェイプ 13:00~13:1