

時間	月	火	水	木	金	土
9:00	<b>丸岡</b> 朝ヨガ 9:00~9:50			<b>三国</b> 朝活エアロ 9:30~10:30		
10:00	<b>春江</b> 動けるからだ教室 10:30~11:30	<b>春</b> 健康体操教室 10:00~11:15	<b>春 NEW</b> しゃきっと若返りトレ 10:00~11:00	<b>NEW</b> 肩こり解消! ストレッチフロー 10:00~10:50		<b>丸</b> ZUMBA 10:00~10:50
11:00			<b>春</b> からだ整うピラティス 10:30~11:30			<b>春 NEW</b> リフレッシュヨガ 10:00~11:00
12:00	<b>注目!</b> 初回無料体験受付中!! 無料体験をされた方から「これなら続けられそう」「気軽に体験ができた」の感想が多数!!「運動が苦手」「体力に自信がない」など、あと一歩が踏みだせない方も『無料体験』で自分に合った教室を探してみてください。詳細は最寄りの体育館までお問合せ下さい。				<b>春江</b> バランスボール 10:00~11:00	
13:00					<b>坂井</b> ZUMBA 10:00~10:50	
14:00	<b>三国</b> バレトン 13:30~14:30	<b>丸</b> やってみよっさ健康体操教室 13:30~14:20	<b>春</b> 美姿勢ダイエット 13:30~14:30	<b>春 NEW</b> ゆるっとダイエットヨガ 13:30~14:30	<b>丸</b> ピラティス 14:00~15:00	<b>三国</b> 腰痛改善! 背骨コンディショニング 13:30~14:30
15:00	~~~~~					
19:00	参加者のニーズにお応えて、癒し系から脂肪燃焼系まで、幅広いジャンルで開催しています。					
20:00	<b>三国</b> 癒しのリラックスヨガ 19:30~20:30	<b>春</b> パンチ&エアロ 19:30~20:30	<b>丸</b> ヨガストレッチ 19:30~20:20	<b>三国</b> ZUMBA 19:30~20:20	<b>春</b> ZUMBA 19:30~20:30	<b>春</b> パンチ&エアロ 19:30~20:30