

	月	火	水	木	金	土	日
	10:45 ~ ボディケア 担当:KAORI	10:30 ~ 動きケア体操 担当:MIHO	10:30 ~ 脂肪燃焼 エアロピクス 担当:森 幸子	10:45 ~ 美温活 リンパストレッチ 担当:NAKO	10:30 ~ 朝ヨガ 肩こり解消 担当:山口	10:45 ~ ビューティーヨガ 担当:週替り	10:30 ~ バラエティ 担当:週替り
	11:30 ~ ボディメイク 担当:KAORI	11:15 ~ 午前のゆっかりヨガ 担当:MIHO	11:15 ~ リフレッシュヨガ 担当:森 幸子 45分	11:30 ~ 美温活 リンパストレッチ 担当:NAKO	11:15 ~ ビューティーヨガ 担当:山口	11:30 ~ ビューティーヨガ 担当:週替り	11:15 ~ バラエティ 担当:週替り
	12:15 ~ 脂肪燃焼 エアロピクス 担当:KAORI	12:00 ~ 動きケア体操+ヨガ 担当:MIHO	12:20 ~ 絶対に 引き締めるヨガ 担当:森 幸子	12:15 ~ ストレッチボール 担当:Nuno_My	12:25 ~ かんたん ピラティス 45 担当:inui 45分		12:00 ~ バラエティ 担当:週替り
	13:00 ~ 脂肪燃焼 バトルミックス 担当:KAORI			13:00 ~ 脂肪燃焼 エアロピクス 担当:週替り		12:45 ~ 脂肪燃焼 エアロピクス 担当:ISA_G	
		13:45 ~ ヨガジョブス 担当:hitomi		13:45 ~ ビューティーヨガ 担当:週替り		13:30 ~ はじめてヨガ 担当:inui	
	14:10 ~ Qレン ボディメンテナンス 担当:丹羽 45分	14:30 ~ はじめてヨガ 担当:hitomi	14:30 ~ アクティブヨガ 担当:河合	14:30 ~ ポールエクササイズ 担当:週替り	14:15 ~ はじめてヨガ 担当:inui	14:15 ~ バレエ エクササイズ 担当:愛彩	14:15 ~ ボディメイク 担当:KEIKO
	15:15 ~ はじめてヨガ 担当:丹羽 45分		15:15 ~ すっきり リフレッシュヨガ 担当:河合	15:15 ~ ダンベル エクササイズ 担当:武富	15:00 ~ ボディメイク 担当:ISA_G	15:00 ~ ゆるめるヨガ 担当:愛彩	15:00 ~ リンパドレナージュ 担当:KEIKO
			16:00 ~ ストレッチ バラエティ 担当:週替わり		15:45 ~ ボディメイク 担当:ISA_G	15:45 ~ ボディメイク 担当:直紀	15:45 ~ リンパドレナージュ 担当:KEIKO
					16:30 ~ はじめてヨガ 担当:直紀		
	19:30 ~ リラックスヨガ 担当:なおこ	19:30 ~ バラエティ 担当:週替り	19:45 ~ 脂肪燃焼 ~エアロピクス~ 担当:TATSUKI	19:45 ~ バラエティ 担当:週替り	19:30 ~ ダンベル エクササイズ 担当:ISA_G		
	20:15 ~ スッキリヨガ 担当:なおこ	20:15 ~ バラエティ 担当:週替り	20:30 ~ ボディメイク 担当:TATSUKI	20:30 ~ バラエティ 担当:週替り	20:15 ~ タオルストレッチ 担当:ISA_G		
		21:20 ~ 安眠ピラティス 担当:NAKO		21:00 ~ おやすみヨガ 担当:鈴木	21:00 ~ バラエティ 担当:週替り	21:00 ~ バラエティ 担当:週替り	