

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 ~ バレトン 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 ~ 朝ヨガ 担当:味噌	10:30 ~ バラエティ 担当:週替り
11:30 ~ 脂肪燃焼 エアロピクス初級 担当:KAORI	11:15 ~ 午前のゆつくりヨガ 担当:MIHO	11:15 ~ リフレッシュヨガ 担当:森 幸子 45分	11:30 ~ 美身体ピラティス 担当:NAKO	11:15 ~ インド式スリムヨガ 担当:山口	11:30 ~ ビューティーヨガ 担当:味噌	11:15 ~ バラエティ 担当:週替り
12:15 ~ ・1,3,5 週目 ボディメイク ・2,4 週目 脂肪燃焼 キックボクシング 担当:KAORI	12:00 ~ 動きケア体操+ヨガ 担当:MIHO			12:25 ~ しなやかボディ ピラティス 担当:inui		12:00 ~ バラエティ 担当:週替り
		13:00 ~ 穏やか心ヨガ ～癒しの時間～ 蜂須賀 麻衣子	13:00 ~ さわやかエアロ 初級 担当:週替わり	12:45 ~ 癒しヨガ 担当:inui	12:45 ~ おGさんの 楽しいエアロ初級 担当:ISA_G	
	13:45 ~ ヨガジョブス 担当:hitomi		13:45 ~ 午後の 調整ストレッチ 担当:週替わり	13:30 ~ リフレッシュエアロ 初級 担当:Nuno_My	13:30 ~ バトルミックス 打ち込み祭り 担当:ISA_G	
14:10 ~ Qレン ボディメンテナンス 担当:丹羽 45分	14:30 ~ ハタヨガ 45 担当:hitomi 45分	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:週替わり	14:15 ~ ストレッチポール 担当:Nuno_My	14:15 ~ くびれ トレーニング 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 ~ 美姿勢運動 バレエの動作で 担当:Nuno_My	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 ~ スリムヨガ 担当:直紀	
月	火	水	木	金	土	日
19:30 ~ リラクソヨガ 担当:なおこ	19:30 ~ バラエティ 担当:週替り	19:45 ~ バレトン 担当:KEIKO	19:45 ~ バラエティ 担当:週替り	19:45 ~ 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 ~ リンパドレナージュ 担当:KEIKO	20:30 ~ バラエティ 担当:週替り	20:30 ~ コレクティブEX ～身体調整～ 担当:ISA_G		
21:00 ~ 極睡ストレッチ 15分	21:20 ~ 安眠ピラティス 担当:NAKO	21:15 ~ ストレッチポール 担当:鈴木 玲真	21:15 ~ お楽しみバラエティ 担当:週替り 40分	21:15 ~ タオルストレッチ 担当:ISA_G		
	22:00 ~ 集中! みんなで瞑想 15分	22:00 ~ パジャマでヨガ 担当:鈴木 玲真	22:15 ~ マインドフルネス系 レッスン 15分			