

月	火	水	木	金	土	日
10:45~ ボディケア 担当:KAORI 45分	10:30~ 身体らくらく すっきり エクササイズ 担当:MIHO	10:30~ バレトン 担当:森 幸子	10:45~ 美温活 リンバストレッチ 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
11:45~ 脂肪燃焼 エアロビクス初級 担当:KAORI	11:15~ 動きケアヨガ 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~ 美ボディ エクササイズ 担当:~味噌	11:15~ バラエティ 担当:週替り
12:30~ お手軽10分間 オフィス トレーニング	12:30~ お手軽10分間 オフィス トレーニング	12:30~ お手軽10分間 オフィス トレーニング	12:30~ お手軽10分間 オフィス トレーニング	12:00~ 冬のダイエット ピラティス 担当:inui	12:15~ 10分 ゆるトレ	12:00~ バラエティ 担当:週替り
		13:00~ 午後の 心身調整ヨガ 蜂須賀 麻衣子 45分	13:00~ さわやかエアロ 初級 担当:週替わり	12:45~ からだを温めるヨガ 担当:inui		
	13:45~ ヨガジョブス 担当:hitomi		13:45~ きもちくストレッチ 担当:週替わり	13:30~ 食後の楽しいエアロ 初級 担当:Nuno_My	13:30~ おGさんの 笑って腹筋エアロ 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~ パンチ&キック のりのり 打ち込み祭り 担当:ISA_G	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~ 月ヨガ 担当:Nuno_My	15:00~ くびれトレーニング 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~ おGさんの 楽しい プチトレ&ストレッチ 担当:ISA_G	15:45~ ゆるめるヨガ 担当:愛彩	15:45~ リンパドレナージュ 担当:KEIKO
				16:30~ バラエティ 担当:週替り		

月	火	水	木	金	土	日
19:30~ リラックスヨガ 担当:なおこ	19:45~ バレトン 担当:KEIKO	19:45~ 滝汗エアロ40 初中級 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~ スキリヨガ 担当:なおこ	20:30~ リンパドレナージュ 担当:KEIKO	20:45~ 激やせ15分 担当:TATSUKI	20:30~ バラエティ 担当:週替り	20:15~ 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~ 美温活 リンバストレッチ 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	21:00~ 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 ストレッチ 担当:鈴木 玲真	22:15~ マインドフルネス系 レッスン 15分			