

	5日 金	10日 水	15日 月	20日 土	25日 木	30日 火
10:00	ポールストレッチ	ヨガ	美・ストレッチ	ボールDEリリース	リフレッシュ・ストレッチ	ヨガ
10:30	★ 楽ウォーク	ピラティス	かんたんエアロビクス	ツールDEトレーニング	ピラティス	
11:00	フラダンス		ピラティス	ポールストレッチ		ファイティング
11:30		★ 楽ウォーク		ヒートアップ	ヨガ	フラダンス
12:00	ピラティス	フラダンス	ヨガ	ピラティス	ステップ20	
12:30			美・BODY (ヒップ)		ボールDEリリース	ポールストレッチ
13:00	ボールDEリリース	リフレッシュ・ストレッチ	フラダンス	13:00~14:50 フリータイム	フラダンス	★ 楽ウォーク
13:30	ツールDEトレーニング	ステップ20				ヨガ
14:00	リフレッシュ・ストレッチ	ボールDEリリース	ポールストレッチ	※エルゴメーター セルフエステ ストレッチポール はご利用頂けます！	美・BODY (ヒップ)	ピラティス
14:30	かんたんエアロビクス	ベリーダンス	ヒートアップ		ポールストレッチ	
15:00	ポールストレッチ	ヨガ	ボールDEリリース	美・ストレッチ	ピラティス	ボールDEリリース
15:30	★ 楽ウォーク	ヒートアップ	ツールDEトレーニング	ヒートアップ		ステップ20
16:00	ピラティス	ポールストレッチ	ヨガ	ピラティス	★ 楽ウォーク	ヨガ
16:30		ツールDEトレーニング	★ 楽ウォーク		ボールDEリリース	
17:00	ヒートアップ	美・ストレッチ	ピラティス	ステップ20	ヨガ	ツールDEトレーニング
17:30	ヨガ	ステップ20		ボールDEリリース	かんたんエアロビクス	ポールストレッチ
18:00	ベリーダンス	ピラティス	ファイティング	★ 楽ウォーク	ポールストレッチ	ピラティス
18:30	ボールDEリリース		ポールストレッチ	ヨガ	ピラティス30	
19:00						