

	5日 金	10日 水	15日 月	20日 土	25日 木	30日 火
10:00	ストレッチ	ヨガ	リンパストレッチ	ピラティス	ポールストレッチ	ポールDEリリース
10:30	ステップ	ピラティス	かんたんエアロビクス		ピラティス	★美BODYトータル
11:00	ピラティス		ポールストレッチ	フラダンス		ピラティス
11:30		★美BODYトータル	ステップ		★美BODYトータル	
12:00	★美BODYトータル	フラダンス	ヨガ	ヨガ40	ストレッチ	リンパストレッチ
12:30	ポールストレッチ		★美BODYトータル		ファイティング	シェイブbelly
13:00	13:00~14:50 フリータイム	13:00~14:50 フリータイム	13:00~14:50 フリータイム	ピラティス	リンパストレッチ	13:00~14:50 フリータイム
13:30					★美BODYトータル	
14:00	※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！	※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！	※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！	14:00~15:50 フリータイム	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！
14:30					ピラティス	
15:00	ポールDEリリース	ポールストレッチ	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トータル
15:30	ステップ トレーニング	ピラティス	シェイブbelly		ポールDEリリース	ヨガ
16:00			ポールDEリリース	ポールストレッチ	★美BODYトータル	ピラティス
16:30	ポールストレッチ	リンパストレッチ	ステップ	かんたんエアロビクス	ポールストレッチ	
17:00	ピラティス	★美BODYトータル	ヨガ40	リンパストレッチ	ステップ	ポールDEリリース
17:30		ポールDEリリース		★美BODYトータル	ピラティス	ファイティング
18:00	ストレッチ	ステップ	★美BODYトータル	ピラティス		ポールストレッチ
18:30	★美BODYトータル	ピラティス30	ポールストレッチ		ヨガ	★美BODYトータル
19:00						