

	火	水		木	金	土
9:00				9:00		ランニング 8:00～ 矢野
9:30				9:30		
10:00				10:00		ピラティス 10:00～ 西岡美樹
10:30	ボディメイク 10:30～ 坂元			10:30	ボディメイク 10:30～ 坂元	ボディメイク 10:00～ 矢野
11:00				11:00	ヨガ 60分 11:00～ 坂元紀世美	
11:30				11:30		
12:00	ボディメイク 12:00～ 坂元			12:00		
12:30				12:30		
13:00				13:00	ボディメイク 13:00～ 坂元	ボディメイク 13:00～ 坂元
13:30				13:30		
14:00	ボディメイク 14:00～ 坂元		ボディメイク 14:00～ 矢野	14:00		ボディメイク 13:00～ 坂元
14:30				14:30		
15:00				15:00	ボディメイク 15:00～ 坂元	ボディメイク 15:00～ 坂元
15:30				15:30		
16:00				16:00		ボディメイク 15:00～ 坂元
16:30				16:30		
17:00				17:00	ボディメイク 17:00～ 矢野	ボディメイク 17:00～ 坂元
17:30	ボディメイク 17:30～ 矢野		ボディメイク 18:00～ 矢野	17:30		
18:00				18:00		
18:30				18:30	ボディメイク 19:00～ 坂元	
19:00	ボディメイク 19:00～ 矢野		ボディメイク 19:30～ 矢野	19:00		ボディメイク 19:00～ 坂元
19:30				19:30		
20:00				20:00		ボディメイク 19:00～ 矢野
20:30	ボディメイク 20:40～ 坂元	ヨガ 60分 20:30～ KASUMI	ボディメイク 21:00～ 矢野	20:30		
21:00				21:00		
21:30				21:30	ボディメイク 21:00～ 矢野	
22:00				22:00		
22:30				22:30		
23:00				23:00		

◆レッスン時間は60分～80分◆
参加人数や内容によって変更いたします。
トレーニングを円滑に行っていただくため
開始5分前の集合に御協力をお願いいたします。
※安全第一でお越しく下さい。