

	月	火	水	木	金	土
9:00						ランニング 8:00～ 國土
9:30		清武体育館 ワンコイン教室				
10:00		9:30～10:30 國土				ピラティス 10:00～ 西岡美樹
10:30	ボディメイク		ボディメイク	ボディメイク	ボディメイク	10:00～ 10:00～ 矢野
11:00	10:30～		10:30～	11:00 ヨガ 60分	10:30～	
11:30	坂元		國土	11:00～	坂元	
12:00		ボディメイク		11:30 坂元紀世美		ボディメイク
12:30		12:00～		12:00		12:00～
13:00	ボディメイク	坂元		13:00	ボディメイク	坂元
13:30	13:00～			13:30	13:00～	
14:00	坂元	ボディメイク	ボディメイク	14:00	坂元	ボディメイク
14:30		14:00～	14:00～	14:30		13:30～
15:00		坂元	國土	15:00	ボディメイク	坂元
15:30				15:30	15:00～	ボディメイク
16:00				16:00	國土	15:15～
16:30	LRC (小学生)			16:30		國土
17:00	★17:00～			17:00	LRC (小学生)	ランニング
17:30	國土	ボディメイク			★17:00～	17:00～
18:00		17:30～		18:00	國土	17:10～
18:30		國土	ボディメイク	18:30	矢野	坂元
19:00	ランニング	ボディメイク	18:30～	19:00		ボディメイク
19:30	19:00～	19:00～	矢野	19:30	ランニング	19:00～
20:00	國土	國土	ボディメイク	20:00	19:30～	坂元
20:30		ボディメイク	ヨガ 60分	20:30	國土	
21:00	ボディメイク	ランニング	20:00～	21:00		ボディメイク
21:30	21:00～	20:45～	矢野	21:30	21:00～	
22:00	國土	國土		22:00	矢野	
22:30				22:30		
23:00				23:00		

◆レッスン時間◆
参加人数やレッスン内容
によって60～85分です。
※安全第一、お気をつけて
お越しください。