

10月25日(金) START

10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	10/25(金)	10/26(土)	10/27(日)
9:30-10:30 【9:00】 仙人体操 溝越	9:15-9:45 【9:00】 ストレッチ ポール Minami	9:30-10:30 【9:00】 仙人体操 溝越	9:15-10:15 【9:00】 気功太極拳 杉山	9:15-10:00 【9:00】 ほぐしてスッキリ ストレッチポール ASAMI	9:15-10:00 【9:00】 ヨガ YOSHIMI	9:30-10:15 【9:00】 ハイブリット コア® 田村
10:40-11:25 【9:25】 魔法使いde ビギナーエアロ 陣野	10:00-10:45 【9:00】 ZUMBA® Sachiko	10:45-11:30 【9:25】 チャレンジステップ 初中級 山口	10:25-10:55 【9:00】 仮装あり ZUMBA® 奥津	10:15-11:00 【9:00】 オリジナルステップ 中上級 山口	10:15-11:00 【9:00】 ハロウィン ミドルエアロ 関	10:25-11:15 【9:15】 ハイブリット ボクシング® グレイブ 田村
11:35-12:20 【10:20】 バランスボール 山本	10:55-11:55 【9:55】 JAZZ初級 福田	11:45-12:30 【10:30】 キックボクシング エクササイズ 溝越	11:10-11:55 【9:55】 ピラティス とも	11:15-12:00 【10:00】 ミドルエアロ 山口	11:10-12:00 【10:00】 ハロウィン オリジナルエアロ 関	
12:30-12:50 ?	12:05-12:25 ?	12:40-13:00 ?	12:05-12:25 ?	12:15-12:35 ?	12:30-12:50 ?	12:30-12:50 ?
12:40-13:25 【11:25】 バレトン 宮崎	12:30-13:15 【11:15】 ハロウィンダンス (ジャズダンス) 奥津	12:50-13:40 【11:40】 ヨガ 新倉	12:30-13:15 【11:15】 ハロウィン かんたんエアロ 関	12:20-13:10 【11:10】 ボールEX &ボールほぐし SHOKO	13:00-13:55 【11:55】 ヨガ 新倉	13:00-13:45 【11:45】 ハロウィン STRONG NATION® SHOKO
13:35-14:30 【12:30】 スタンディング ピラティス 宮崎	13:25-14:10 【12:10】 バーチャル ボクシング® Minami		13:25-14:10 【12:10】 ハロウィン ビギナーエアロ 関	13:25-14:10 【12:10】 仮装 身体メイクEX 陣野	14:10-14:55 【12:55】 ZUMBA® Toning Sachiko	14:00-14:50 【12:50】 バランスボール& ポールほぐし SHOKO
14:45-15:30 【13:30】 ハロウィン 仮装フラダンス 星野	14:25-15:10 【13:10】 ピラティス& かんたんダンス とも	14:35-15:20 【13:20】 ビギナーエアロ 大木	14:20-15:20 【13:20】 ハロウィン仮装 ZUMBA® 住吉	14:25-15:10 【13:10】 仮装キック ボクシングEX 陣野	15:10-15:55 【13:55】 ZUMBA® Sachiko	15:05-15:55 【13:55】 ピラティス とも
15:40-16:30 【14:30】 ヨガ 星野	15:20-15:50 【13:50】 やさしいヨガ とも	15:30-16:15 【14:15】 キュキュットBody (女性限定) 大木	15:30-16:15 【14:15】 ヨガ 住吉	15:30-16:15 【14:15】 アロマストレッチ &リリース 陣野		16:05-16:35 【14:35】 ラテンダンス 基礎 とも
16:40-17:00 ?	16:30-16:50 ?	16:30-16:50 ?	16:30-16:50 ?	16:30-16:50 ?	16:15-16:35 ?	16:40-17:00 ?
19:30-20:15 【18:15】 ハロウィン STRONG NATION® SHOKO	19:30-20:15 【18:15】 ビギナーエアロ キム	19:30-20:20 【18:20】 骨盤ヨガ YOSHIMI	19:30-20:15 【18:15】 ボディコンバット 前田		多目的室 	
20:30-21:20 【19:20】 ボールEX &ボールほぐし SHOKO	20:25-21:10 【19:10】 アロマストレッチ withボール キム	20:30-21:20 【19:20】 バランスボール& ストレッチポール YOSHIMI	20:30-21:15 【19:15】 ボディアタック 前田		武道場	
					フリートレーニングゾーン	