

月	火	水	木	金
MORNING 【10:00-10:50】				
10:00-10:50 ルーシーダットン おわだ あやこ アフターフォローレッスン	10:00-10:50 お家で脂肪燃焼 エアロスタート &ストレッチ Fuyuki アフターフォローレッスン	10:00-10:50 Wow!HIP 駒谷 亜美 アフターフォローレッスン	10:00-10:50 骨盤調整ヨガ Marina アフターフォローレッスン	10:00-10:50 リラックスヨガ NAO アフターフォローレッスン
DAYTIME 【12:00-12:50】				
12:00-12:50 ZUMBA Yume	12:00-12:50 LES MILLS BODYCOMBAT YUTO アフターフォローレッスン	12:00-12:50 8HIIT ラテンダンス エクササイズ しんDo アフターフォローレッスン	12:00-12:50 LES MILLS DANCE KAHO アフターフォローレッスン	12:00-12:50 Balletone 白木 朋子 アフターフォローレッスン
NIGHT 【18:50-22:00】				
			18:50-19:40 LES MILLS BODYPUMP 白井 香 アフターフォローレッスン	18:50-19:40 ZUMBA 佐々木 純子
	20:00-20:50 LES MILLS BODYATTACK 山上 奨 アフターフォローレッスン	20:00-20:50 ボディメンテナンス 渋谷 輝幸 アフターフォローレッスン	20:00-20:50 LES MILLS BODYBALANCE 井口 綾磨 アフターフォローレッスン	20:00-20:50 背骨 コンディショニング 花里 真理子 アフターフォローレッスン
	21:10-22:00 ヨガ&ストレッチ 松成 広子 アフターフォローレッスン	21:10-22:00 スローヨガ&瞑想 岡村 幸 アフターフォローレッスン		