

※6日(火)は、水曜のスケジュールで行います		※7日、14日は終日お休み		5月の休館日：7日、13日、14日、20日、27日	
月(Mon.)	水(Wed.)	木(Thu.)	金(Fri.)	土(Sat.)	日(Sun.)
毎朝 8時50分から 1フロビー で「ラジオ体操」を行っています！					
やさしいストレッチ 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30	やさしいストレッチ 9:15-9:30	やさしい体操 9:15-9:30
9:30					
ウエストシェイプ 9:40-10:00 ※19日はお休み	ボディメイク 9:40-10:10	健康太極拳 9:50-10:30	スムーズヒーリング 9:40-10:20	キッズ体育 09:30-12:30	フレイル予防・改善 9:40-10:00
脂肪燃焼ダンス 10:15-10:45 ※19日はお休み	スムーズヒーリング 10:20-10:50	肩こり予防・改善 10:40-11:00	脂肪燃焼ダンス 10:30-11:00		
初心者ヨガ教室 11:00-12:00	からだアクティブ 11:00-11:30	ウエストシェイプ 11:10-11:30	ヨガ40 11:10-11:50		
	シンプルエアロ 11:40-12:25	フィールピラティス 11:40-12:20			
			サークル 12:00-13:00		からだアクティブ 12:00-12:30
ひざ痛予防・改善 12:30-12:50	やさしいストレッチ 12:30-12:45	やさしい体操 12:30-12:45		やさしい体操 12:45-13:00	やさしいストレッチ 12:40-12:55
13:00					
健康太極拳 13:00-13:40	腰痛予防・改善 13:00-13:20	シンプルエアロ 13:00-13:40	やさしいストレッチ 13:15-13:30	健康太極拳 13:10-13:50	ボディメイク 13:00-13:30
14:00					
やさしい体操 13:50-14:05	健康太極拳 13:30-14:10		ピラティス40 13:40-14:20		
高血圧ストレッチ 14:15-14:35	やさしい体操 14:20-14:35	ヨガ40 14:00-14:40			
15:00					
フィールピラティス 14:45-15:25	ファイトアタックP 15:00-15:40	肌ケア 14:50-15:20	健康太極拳 15:00-15:40		
16:00					
	フレイル予防・改善 16:00-16:20		からだアクティブ 15:50-16:20	ひざ痛予防・改善 15:30-15:50	健康太極拳 15:30-16:10
	フラエクササイズ 16:30-17:00		高血圧ストレッチ 16:30-16:50	リズムCAMP 15:55-16:25	腰痛予防・改善 16:20-16:40
17:00					
キッズ体育 15:30-18:30		キッズ体育 15:30-18:30		肌ケア 16:30-17:00	
	ピラティス40 17:20-18:00		ファイトアタックP 17:00-17:40	ヨガ40 17:10-17:50	ファイトアタックB 17:00-17:40
18:00					
	肌ケア 18:10-18:40		肌ケア 17:50-18:20	からだアクティブ 18:00-18:30	ピラティス40 18:00-18:40
19:00					
サークル 18:30-19:30	X-CORE DANCING 18:50-19:20	ファイトアタックB 18:30-19:10	フィールピラティス 18:30-19:15	ファイトアタックB 18:40-19:20	シンプルエアロ 18:50-19:35
20:00					
エアロサーキット 19:40-20:10	パワーヨガ40 19:30-20:10	ボディメイク 19:30-20:00	X-CORE FIGHTING 19:30-20:00	からだデトックス 19:30-20:00	肌ケア 19:45-20:15