

1日(木)、2日(金)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。  
3日(土)、12日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。  
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。  
また、掲載されていない施設入のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。  
[スクール]：スクール制(別途入会金と年会費が必要) [セッション]：別途参加費が必要で [定員]：定員制です [予約]：予約が必要で [整理券]：整理券が必要で

月			火			水			木			金			土			日		
シヤンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シヤンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シヤンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シヤンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シヤンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シヤンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シヤンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00						08:00						08:00			08:00			08:00		
08:30						08:30						08:30			08:30			08:30		
09:00						09:00						09:00			09:00			09:00		
09:20(40分)健康長寿メソッド						09:20(40分)ヨガ・瞑想						09:20(40分)ヨガ・瞑想			09:20(40分)ヨガ・瞑想			09:20(40分)ヨガ・瞑想		
09:30						09:30						09:30			09:30			09:30		
10:00						10:00						10:00			10:00			10:00		
10:30(40分)健康太極拳・ヨガ						10:30(40分)ヨガ・瞑想						10:30(40分)ヨガ・瞑想			10:30(40分)ヨガ・瞑想			10:30(40分)ヨガ・瞑想		
11:00						11:00						11:00			11:00			11:00		
11:30						11:30						11:30			11:30			11:30		
12:00						12:00						12:00			12:00			12:00		
12:30						12:30						12:30			12:30			12:30		
13:00						13:00						13:00			13:00			13:00		
13:30						13:30						13:30			13:30			13:30		
14:00						14:00						14:00			14:00			14:00		
14:30						14:30						14:30			14:30			14:30		
15:00						15:00						15:00			15:00			15:00		
15:30						15:30						15:30			15:30			15:30		
16:00						16:00						16:00			16:00			16:00		
16:30						16:30						16:30			16:30			16:30		
17:00						17:00						17:00			17:00			17:00		
17:30						17:30						17:30			17:30			17:30		
18:00						18:00						18:00			18:00			18:00		
18:30						18:30						18:30			18:30			18:30		
19:00						19:00						19:00			19:00			19:00		
19:30						19:30						19:30			19:30			19:30		
20:00						20:00						20:00			20:00			20:00		