12月

	月		火		木		金		土	日
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
10:00	10:30～11:15（45分） からだすっきり体操 酒本 強度 ★		10:30～11:10（40分） ポルトブラ 岸本 強度 ★		10:30～11:10（40分） オリジナルエアロ 宇野 強度 ★★		10:30～11:15（45分） からだすっきり体操 酒本 強度 ★			10:30～11:10（40分） マッスルビート 田口 強度 ★★
11:00	11:35～12:15（40分） バレトン 宇野 強度 ★★		11:30～12:10（40分） ピラティス 福島 強度 ★★		11:30～12:10（40分） はじめてピラティス 青野 強度 ★		11:35～12:15（40分） ヒーリングヨガ 福島 強度 ★		11:30～12:10（40分） フラダンス 岸本 強度 ★	11:30～12:10（40分） からだチェック 田口 強度 ★
12:00		12:15～12:45（30分） 水中ウォーキング 牧本 強度 ★	12:30～13:10（40分） ピラティス 中川 強度 ★★	NEW スタジオ オンライン 同時配信				12:15～12:45（30分） 水中ウォーキング 芦谷 強度 ★	12:30～13:10（40分） 姿勢改善教室 中川 強度 ★	スタジオ オンライン 同時配信
13:00	13:30～14:10（40分） 座ってピラティス 福島 強度 ★		13:30～14:15（45分） ベーシックヨガ 芦谷 強度 ★★		13:30～14:10（40分） ボディコントロール 田口 強度 ★		13:30～14:10（40分） 元気！はつらつ体操 牧本 強度 ★		13:30～14:10（40分） ズンバ 中川 強度 ★★	
14:00										
18:00										
19:00	19:00～19:45（45分） パワーヨガ 福島 強度 ★★		19:00～19:40（40分） ボディメイク 石原 強度 ★★		19:00～19:40（40分） バレトン 宇野 強度 ★★		19:00～19:40（40分） ボディコントロール 田口 強度 ★★		19:00～19:45（45分） 中級フローヨーガ 福島 強度 ★★	初心者 燃焼系
20:00	20:05～20:50（45分） ズンバ 石原 強度 ★★		20:00～20:40（40分） 腰痛ストレッチ 牧本 強度 ★		20:00～20:40（40分） ダンスワークアウト 武川 強度 ★★		20:00～20:40（40分） かんたんストレッチ 田口 強度 ★		20:05～20:45（40分） ダンスdeシェイプ 武川 強度 ★★	筋トレ 改善系 癒し系
21:00										

ピンクのところは先月からの変更です。