6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） ベーシックヨガ 宇野 強度　★★		10:30～11:10（40分） ピラティス 青野 強度　★★		10:30～11:15（45分） からだすっきり体操 酒本 強度　★		11:00～11:40（40分） ポルトブラ 岸本 強度　★★	10:30～11:10（40分） 姿勢改善教室 山本 強度　★
11:00										
12:00										
13:00	13:30～14:10（40分） かんたんストレッチ 牧本 強度　★		13:30～14:10（40分） 座ってピラティス 福島 強度　★		13:30～14:10（40分） からだチェック 芦谷 強度　★		13:30～14:10（40分） 美・ツイストストレッチ 宇野 強度　★		13:30～14:10（40分） 初級トレーニング 片山 強度　★★	
14:00										初心者 燃焼系
18:00										筋トレ
19:00	19:00～19:40（40分） ヒーリングヨガ 福島 強度　★		19:00～19:40（40分） 初級トレーニング 石原 強度　★★		19:00～19:40（40分） 美・ツイストストレッチ 宇野 強度　★		18:40～19:20（40分） はじめてピラティス 福島 強度　★		19:00～19:40（40分） ベーシックヨガ 山本 強度　★★	改善系 癒し系
20:00	20:00～20:40（40分） からだチェック 芦谷 強度　★		20:00～20:40（40分） かんたんストレッチ 田口 強度　★		20:00～20:40（40分） 初級トレーニング 武川 強度　★★		20:00～20:40（40分） 初級トレーニング 石原 強度　★★		20:00～20:40（40分） かんたんストレッチ 武川 強度　★	
21:00										