9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	10:30～11:10（40分） はじめてエアロ 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） ズンバ 中川 強度 ★★
11:00	11:30～12:15（45分） 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★	時間変更	11:30～12:10（40分） ヒーリングヨーガ 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） バレトン 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） 姿勢改善教室 中川 強度 ★
12:00		12:15～12:45（30分） 水中ウォーキング 牧本 強度 ★				12:15～12:45（30分） 水中ウォーキング 芦谷 強度 ★				
13:00	13:30～14:10（40分） はじめてヨーガ 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） かんたんストレッチ 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） マッスルビート 田口 強度 ★★	
14:00								オンラインレッスン		16:00～16:30（30分） 姿勢改善ピラティス 中川 強度 ★
	ピンクのところは先月からの変更です。									
18:00	18:20～18:40（20分） 太陽礼拝 福島 強度 ★		18:20～18:40（20分） かんたんストレッチ 牧本 強度 ★				18:20～18:40（20分） ガチトレ 田口 強度 ★★		18:20～18:40（20分） バレトン 福島 強度 ★★	
19:00	19:00～19:45（45分） ズンバ 石原 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） ダンスワークアウト 武川 強度 ★★		19:00～19:45（45分） ダンスdeシェイプ 武川 強度 ★★	初心者 燃焼系
20:00										筋トレ 改善系 癒し系
21:00										