1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　★★		10:30～11:10（40分） はじめてエアロ 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　★		11:30～12:10（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　★★					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					14:30～15:00（30分） かんたんストレッチ 尾﨑 強度　★	NEW				

ピンクのところは先月からの変更です。

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 尾﨑 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										