

		月	火	水	木	金	土	日
午前	4 F	いきいき爽やか運動 (10:00~11:00)		モーニングエクササイズ (10:15~11:15)	美 UP ダンス (10:00~11:30)			
	2 F	ママシェイプ (10:00~11:30)						
午後	4 F	リフレッシュ体操 (14:00~15:00)	初級エアロビクス (14:00~15:00)	美ボディエクササイズ (14:00~15:00)	ピラティス ① (13:30~14:30)	すっきりボディ (13:00~13:50)	リフレッシュ体操 (14:00~15:00)	
			ダイエットピクス(火) (16:30~17:30)		ピラティス ② (14:45~15:45)	らくらくエアロ&ストレッチ (15:30~16:30)		
	2 F	リンパケア&ヨガ (13:30~15:00)	シニア 3B (13:30~14:30)	リンパケア&ストレッチ(13:30~15:00)	60歳からの健康づくり①13時 ②14時		アロマストレッチ体操 (14:00~15:00)	
			エンジョイ!フラ (13:30~14:30)	初級ヨガ (15:45~16:45)	初級ヨガ (15:15~16:15)			
夜間	4 F	ダイエットピクス(月) (19:45~20:45)		中級エアロビクス (19:45~20:45)	初級エアロビクス (19:45~20:45)	中級エアロビクス (19:45~20:45)	中級エアロビクス (19:45~20:45)	
	2 F		お勤め帰りのヨガ (19:00~20:30)	アロマストレッチ体操 (19:30~20:30)		お勤め帰りのヨガ (19:00~20:30)		