

4月 グループレッスン スケジュール表

火		水		木		金		土		日	
2		3		4		5		6		7	
10:10 じっくり リンパ体操60	持永	10:10 めざまし ストレッチ20	持永	10:10 学んでトクする リンパ体操50	持永	10:10 インナービューティー ピラティス45	井上	10:10 かんたん ボールエクササイズ'40	坂井	10:10 カラダ目覚める ジャイロキネシス50	松下
11:20 楽しくかんたん ゆっくりエアロ45	持永	10:45 しっかり動く バランスボール体操40	持永	11:10 インナービューティー ピラティス45	井上	11:10 初心者歓迎！ エンジョイステップ45	井上	11:10 かんたん ピラティス40	坂井	11:10 初心者歓迎！ エンジョイステップ45	井上
		11:45 心地よいカラダに すまいるYOGA60	横山								
13:45 リズムにあわせて バランスボール40	横山	14:00 すわったまんま いすたいそう40	持永	13:40 楽しもう バランスボール40	持永	14:00 生活筋力向上 ゆっくりプログラム30	佐野	13:45 リズムで引き締め ダンベルビート40	坂井	4月よりトレーニングシムの 営業時間が 延長となりました！！ 9:00~21:50 ※4/1(月)、4/15(月)は休館日	
14:45 心地よいカラダに すまいるYOGA60	横山	14:50 りらくす ストレッチ30	持永	14:40 かんばりませ かんたんエアロ50	横山	14:40 身体をほぐす ストレッチボール30	佐野	14:45 かんたん ピラティス40	坂井		
9		10		11		12		13		14	
10:10 じっくり リンパ体操60	持永	10:10 めざまし ストレッチ20	持永	10:10 学んでトクする リンパ体操50	持永	10:10 インナービューティー ピラティス45	井上	10:10 スッキリ爽快 かんたんエアロ50	横山	10:10 カラダ目覚める ジャイロキネシス50	松下
11:20 楽しくかんたん ゆっくりエアロ45	持永	10:45 しっかり動く バランスボール体操40	持永	11:10 みんなで歩こう ウォーキング40	持永	11:10 初心者歓迎！ エンジョイステップ45	井上	11:10 メリハリをつけよう ボディメイク50	横山	11:10 初心者歓迎！ エンジョイステップ45	井上
		11:45 心地よいカラダに すまいるYOGA60	横山								
13:45 かんたん ボールエクササイズ'40	坂井	14:00 すわったまんま いすたいそう40	持永	13:40 楽しもう バランスボール40	持永	13:40 リズムにあわせて バランスボール50	横山	12:20 心地よいカラダに すまいるYOGA60	横山	4月よりトレーニングシムの 営業時間が 延長となりました！！ 9:00~21:50 ※4/1(月)、4/15(月)は休館日	
14:45 かんたん ピラティス40	坂井	14:50 りらくす ストレッチ30	持永	14:40 かんばりませ かんたんエアロ50	横山	14:40 心地よいカラダに すまいるYOGA60	横山	14:40 リズムで引き締め ダンベルビート40	坂井		
16		17		18		19		20		21	
10:10 じっくり リンパ体操60	持永	10:10 めざまし ストレッチ20	持永	10:10 学んでトクする リンパ体操50	持永	10:10 インナービューティー ピラティス45	井上	10:10 スッキリ爽快 かんたんエアロ50	横山	10:10 カラダ目覚める ジャイロキネシス50	松下
11:20 楽しくかんたん ゆっくりエアロ45	持永	10:45 しっかり動く バランスボール体操40	持永	11:10 インナービューティー ピラティス45	井上	11:10 初心者歓迎！ エンジョイステップ45	井上	11:10 メリハリをつけよう ボディメイク50	横山	11:10 初心者歓迎！ エンジョイステップ45	井上
		11:45 心地よいカラダに すまいるYOGA60	横山								
13:45 リズムにあわせて バランスボール40	横山	14:00 すわったまんま いすたいそう40	持永	13:40 楽しもう バランスボール40	持永	14:00 生活筋力向上 ゆっくりプログラム30	佐野	12:20 心地よいカラダに すまいるYOGA60	横山	4月よりトレーニングシムの 営業時間が 延長となりました！！ 9:00~21:50 ※4/1(月)、4/15(月)は休館日	
14:45 心地よいカラダに すまいるYOGA60	横山	14:50 りらくす ストレッチ30	持永	14:40 かんばりませ かんたんエアロ50	横山	14:40 身体をほぐす ストレッチボール30	佐野	14:40 リズムで引き締め ダンベルビート40	坂井		

4月 グループレッスン スケジュール表

火		水		木		金		土		日	
23		24		25		26		27		28	
10:10 じっくり リンパ体操60	持永	10:10 めざまし ストレッチ20	持永	10:10 学んでトクする リンパ体操50	持永	10:10 インナービューティー ピラティス45	井上	10:10 カラダ目覚める ジャイロキネシス50	松下	10:10 カラダ目覚める ジャイロキネシス50	松下
11:20 楽しくかんたん ゆっくりエアロ45	持永	10:45 しっかり動く バランスボール体操40	持永	11:10 みんなで歩こう ウォーキング40	持永	11:10 初心者歓迎！ エンジョイステップ45	井上	11:10 ジャイロキネシス フロアバージョン50	松下	11:10 初心者歓迎！ エンジョイステップ45	井上
		11:45 心地よいカラダに すまいるYOGA60	横山								
13:45 かんたん ボールエクササイズ40	坂井	14:00 すわったまんま いすたいそう40	持永	13:40 楽しもう バランスボール40	持永	14:00 生活筋力向上 ゆっくりプログラム30	佐野	13:45 リズムで引き締め ダンベルビート40	坂井	4月よりトレーニングシムの 営業時間が 延長となりました！！ 9:00～21:50 ※4/1(月)、4/15(月)は休館日	
14:45 かんたん ピラティス40	坂井	14:50 りらくす ストレッチ30	持永	14:40 リズムで引き締め ダンベルビート40	坂井	14:40 身体をほぐす ストレッチボール30	佐野	14:45 かんたん ピラティス40	坂井		
30											
10:10 じっくり リンパ体操60	持永										
11:20 楽しくかんたん ゆっくりエアロ45	持永										
13:45 かんたん ボールエクササイズ40	坂井										
14:45 かんたん ピラティス40	坂井										