


	月	水	木	金	土	日	
	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	
9:30	定員19名	定員19名	定員19名	定員19名	 キッズバレエ 9:00～11:45		9:30
10:00	モーニングストレッチ 10:00～10:15 定員19名	モーニングストレッチ 10:00～10:15 定員19名	モーニングストレッチ 10:00～10:15 定員19名	モーニングストレッチ 10:00～10:15 定員19名		エアロビクス初級 10:45～11:30 山口	
11:00	ダンスシェイプ 11:00～11:45 横田	ボールピラティス 11:15～12:00 大久保	エアロビクス初級 11:00～11:45 高木	CENTERGY 11:15～12:00 横田			11:00
12:00	機能改善体操 12:15～13:00 山口	エアロボード入門 12:30～13:15 横田	ヘルシーヨガ 12:15～13:00 中村	トレーニングタイム 12:30～13:15 谷口	エアロビクス初級 12:15～13:00 猪原	ヘルシーヨガ 12:45～13:30 熊田	12:00
13:00	ZUMBA 13:30～14:15 山岸	ヘルシーヨガ 13:45～14:30 熊田	CENTERGY 13:30～14:15 内田	健美操 13:45～14:30 黒須	ZUMBA 13:30～14:15 TERA	CENTERGY 14:00～14:45 横田	13:00
14:00					ファンクショナルトレーニング 14:45～15:15 鈴木	トレーニングタイム 15:15～15:45 横田	14:00
15:00					ストレッチボール 15:45～16:15 渡辺	ハタヨガ 16:15～17:00 佐藤	15:00
16:00	ASAHI KIDS 体育スクール 15:00～19:00	ASAHI KIDS キッズバレエ 15:30～19:00	ASAHI KIDS 体育スクール 15:00～19:00	ASAHI KIDS 体育スクール 15:00～19:00			16:00
17:00					ヘルシーヨガ 18:30～19:15 竹内		17:00
18:00							18:00
19:00	定員19名 CENTERGY 19:45～20:30 内田	トータルボディメイキング 19:45～20:30 谷口	ZUMBA 19:45～20:30 山岸	ヘルシーヨガ 19:45～20:30 田村			19:00
20:00							20:00
21:00							21:00

※担当者の都合により休校になる場合がございます。予めご了承ください。

【屋上多目的コートプログラムについて】

屋外多目的コートにつきましてはフリー利用のみ再開いたします。ご利用の際はアニメーターにお申し付け下さい。