

火	映像レッスン	やさしいヨガ	らくちんアクア	映像美ツイストストレッチ	かんたんエアロ	映像美BODYワークアウト	映像リトモス30	パワーヨガ	ゆったりウォーク	肩こり・腰痛体操	映像ストレッチ	映像リトモス45	映像初級エアロ	ファイドウ	ウォーターコンディショニング	からだスッキリ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:25	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 14:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:15	20:15 ~ 20:45
2	映像	土肥	寺尾	映像	土肥	映像	映像	上原	松永	上原	映像	映像	映像	松永	草野	松永
9		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原				松永	草野	松永
23		土肥	黒田		土肥			上原	松永	上原						
30		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原				映像	松永	草野

水	映像レッスン	からだスッキリ	ゆったりウォーク	映像全身ストレッチ	はじめてエアロ	映像美尻エクササイズ	映像メンズヨガ	映像骨盤関節を整える	かんたんエアロ	エンジョイアクア	からだスッキリ	映像ストレッチ	映像入門ジャズダンス	映像サーキットトレーニング	ZUMBA®	映像くつろぎヨガ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:15 ~ 14:00	14:15 ~ 14:55	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 19:45	19:15 ~ 20:00	20:00 ~ 20:35
3	映像	藤岡	寺坪	映像	藤岡	映像	映像	映像	土肥	寺坪	土肥	映像	映像	映像	松井	映像
10		藤岡	銅		藤岡				土肥	寺坪	土肥				松井	
17		藤岡	野村		藤岡				土肥	寺坪	土肥				松井	
24		藤岡	銅		藤岡				土肥	寺坪	土肥				松井	

木	映像レッスン	映像骨盤・背骨ストレッチ	かんたんステップ	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像体幹トレーニング	かんたんエアロ	ボル・ド・ブラ	映像入門ジャズダンス	ワンポイントスイム(背泳ぎ)	映像美ツイストストレッチ	映像体幹トレーニング	映像初級エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像ストレッチ&バレトン
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:35	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:55	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:20 ~ 19:00	19:15 ~ 19:55	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:30	20:15 ~ 20:40
4	映像	映像	金森	寺坪	金森	映像	平井	平井	映像	松村	映像	映像	映像	河上	有井	映像
11			金森	寺坪	金森		平井	平井		松村				河上	有井	
18			金森	寺坪	金森		平井	平井		松村				藤岡	有井	
25			金森	寺坪	金森		平井	平井		松村				河上	有井	

金	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像リトモス30	からだスッキリ	映像ストレッチ	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像サーキットトレーニング	らくちんアクア	映像ストレッチ	映像ストレッチ	映像マッスルトレーニング	かんたんエアロ	映像ストレッチ	グループセンタジー
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:25	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:40	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:30 ~ 19:00	19:15 ~ 19:55	19:15 ~ 19:45	20:00 ~ 20:15	20:00 ~ 20:45
5	映像	中澤	野村	映像	中澤	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	松村	映像	松村
12		河上	中澤		河上		藤岡	藤岡		松永				松村		松村
19		河上	野村		河上		藤岡	藤岡		松永				松村		松村
26		野村	中澤		野村		藤岡	藤岡		松永				松村		松村

土	映像レッスン	からだスッキリ	らくちんアクア	映像ストレッチ&トレーニング	ボクシングエクササイズ	映像バレトン	映像ボクシングエクササイズ	からだスッキリ	映像骨盤関節を整える	ZUMBA®	映像全身ストレッチ	映像メンズヨガ	映像初級エアロ	映像リトモス45	映像ジャズHIPHOP
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:25 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:35	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	17:15 ~ 18:05	18:10 ~ 19:00	19:15 ~ 20:00	20:15 ~ 21:00
6	映像	松永	有井	映像	松永	映像	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	映像
13		松永	有井		松永			川口		川口					
20		松永	有井		松永			川口		川口					
27		松永	有井		松永			川口		川口					

15日：からだスッキリ

14日・15日：ゆったりウォーク

日	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像はじめてエアロ	コアトレ	映像リトモス60	らくちんアクア	映像美BODYワークアウト	かんたんエアロ	グループセンタジー	映像ストレッチ	映像リトモス45
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:15 ~ 13:15	13:00 ~ 13:30	13:30 ~ 13:55	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	17:15 ~ 18:00
7	映像	野村	黒田	映像	黒田	映像	寺坪	映像	土肥	土肥	映像	映像
14		河上	中澤		中澤		中澤		土肥	土肥		
15		銅	中澤		銅		銅		平井	平井		
21		河上	黒田		黒田		黒田		土肥	土肥		
28		中澤	黒田		黒田		寺坪		松村	松村		

映像スケジュールは、QRコードを読み取ってチェックしてください



※8月29日時点での予定です。都合により変更させて頂く場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。