

火	映像レッスン	やさしいヨガ	ゆったりウォーク	映像ストレッチ	かんたんエアロ	映像サーキット トレーニング	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	映像中上級エアロ	ファイトウ	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 ~ 12:30	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 ~ 19:55	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:15	20:15 ~ 20:45
3	映像	土肥	銅	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
10		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原				松永	草野	松永
17		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原				松永	草野	松永
24		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原				松永	草野	松永
31		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原				松永	草野	松永

水	映像レッスン	からだスッキリ	ゆったりウォーク	映像ストレッチ	はじめてエアロ	映像美BODY ワークアウト	映像ピラティス	かんたんエアロ	エンジョイアクア	映像リフレッシュ ヨガ	からだスッキリ	映像ストレッチ	映像中上級 ダンスエアロ	映像体幹 トレーニング	ZUMBA®	映像ピラティス
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:25	13:15 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 15:00	14:40 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:10 ~ 19:00	19:15 ~ 19:50	19:15 ~ 20:00	20:00 ~ 20:50
4	映像	藤岡	寺坪	映像	藤岡	映像	映像	土肥	寺坪	映像	土肥	映像	映像	映像	映像	松井
11		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪		土肥					松井
18		藤岡	寺坪		藤岡			土肥	寺坪		土肥					松井
25		藤岡	野村		藤岡			土肥	寺坪		土肥					松井

木	映像レッスン	映像ストレッチ	かんたんステップ	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像ボディメイク エクササイズ	映像ストレッチ	かんたんエアロ	ポール・ド・ブラ	映像クラシック バレエ入門編	ワンポイントスイム (背泳ぎ)	映像ストレッチ	映像マッスル トレーニング	映像中級エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像バレトン	
	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 ~ 13:50	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:40	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:20 ~ 19:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:30	20:15 ~ 20:55	
5	映像	映像	金森	寺坪	金森	映像	映像	平井	平井	映像	映像	映像	映像	映像	映像	藤岡	有井	
12			金森	寺坪	金森			平井	平井							松村	村井	有井
19			金森	寺坪	金森			平井	平井							松村	村井	有井
26			金森	寺坪	金森			平井	平井							松村	村井	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	映像ストレッチ	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像下半身 エクササイズ	らくちんアクア	映像ストレッチ	映像ストレッチ	映像全身 トレーニング	かんたんエアロ	映像かっこよく チアダンス	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 ~ 12:30	13:30 ~ 13:50	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:30 ~ 19:00	19:15 ~ 19:45	19:15 ~ 19:45	20:00 ~ 20:45	20:00 ~ 20:45
6	映像	野村	松村	映像	野村	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	映像	映像	松村
13		銅	中澤		藤岡			藤岡	松永								
20		中澤	黒田		藤岡			藤岡	松永								
27		中澤	野村		河上			河上	松永								

20日 映像中級ボクシングエクササイズ(17:15~)

土	映像レッスン	からだスッキリ	らくちんアクア	映像サーキット トレーニング	ボクシングエクササイズ	映像クラシック バレエ初級編	映像 HIT & ボクシングエクササイズ	からだスッキリ	映像リフレッシュ ヨガ	ZUMBA®	映像疲労解消 マッサージ	映像美姿勢ヨガ	映像中上級エアロ	映像リトモス45	映像ヒップホップ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:25	13:15 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:20	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	17:15 ~ 18:00	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 20:00	20:15 ~ 21:00
7	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
14		松永	有井		川口			川口							
21		松永	有井		川口			川口							
28		松永	有井		川口			川口							

22日・29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	映像初級エアロ	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	映像カンフー エクササイズ	かんたんエアロ	映像カーディオダンス	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	13:15 ~ 13:45	13:30 ~ 13:55	14:15 ~ 14:45	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:30	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	17:15 ~ 18:00
1	映像	河上	松永	映像	松永	映像	映像	映像	映像	土肥	映像	映像	映像	映像
8		河上	野村		野村					土肥				
15		河上	松永		松永					土肥				
22		中澤	寺坪		中澤					土肥				
29		中澤	松村		中澤					土肥				

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



※2月27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。