

火	映像レッスン	ゆったりウォーク	やさしいヨガ	映像トレーニング &ピラティス	かんたんエアロ	映像ストレッチ	映像リトモス60	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	映像ストレッチ	映像リトモス45	映像中級エアロ	ボクシング エクササイズ	ウォーター コンディショニング	からだスツキリ
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:40	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:00 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 14:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	17:30 ~ 18:00	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 19:55	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:15	20:15 ~ 20:45
4	映像	銅	土肥	映像	土肥	映像	映像	上原	松永	上原	映像	映像	映像	映像	松永	草野	松永
11		野村	土肥		土肥			上原	松永	上原				映像	映像	映像	映像
18		銅	土肥		土肥			上原	松永	上原							
25		松村	土肥		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永

11日 17:45～

11日 16:45～

水	映像レッスン	ゆったりウォーク	からだスツキリ	映像ストレッチ	はじめてエアロ	映像リラックス ヨガ	映像フィットネス フラ	エンジョイアクア	かんたんエアロ	映像カンフー エクササイズ	からだスツキリ	映像ストレッチ	映像ストレッチ &バレトン	映像初中級 ダンスエアロ	映像立位姿勢改善 ピラティス	ZUMBA®	映像フィットネス フラ
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:15 ~ 14:00	14:05 ~ 14:50	14:15 ~ 15:00	14:30 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	17:30 ~ 17:55	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 19:55	19:15 ~ 20:00	20:10 ~ 20:55
5	映像	野村	藤岡	映像	藤岡	映像	映像	寺坪	土肥	映像	土肥	映像	映像	映像	映像	映像	松井
12		野村	藤岡		藤岡			寺坪	土肥		土肥						松井
19		野村	藤岡		藤岡			寺坪	土肥		土肥						松井
26		寺坪	藤岡		藤岡			寺坪	土肥		土肥						松井

木	映像レッスン	らくちんアクア	映像ピラティス &コアエクササイズ	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像初級エアロ	映像コアトレ ピラティス	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 バレエ基本動作	ワンポイントスイム (平泳ぎ)	映像優しいストレッチ	映像マッサージ &ストレッチ	映像ピラティス &トレーニング	映像中上級エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像バレエ &ストレッチ
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 10:55	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:45	13:00 ~ 13:15	13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:50	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	17:30 ~ 18:00	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 20:10	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:30	20:20 ~ 20:55
6	映像	寺坪	映像	金森	金森	映像	映像	映像	平井	平井	映像	松村	映像	映像	映像	映像	村井	有井	映像
13		寺坪		金森	金森				平井	平井		松村					村井	有井	
20		寺坪		金森	金森				平井	平井		松村					河上	有井	
27		寺坪		金森	金森				平井	平井		松村					村井	有井	

金	映像レッスン	ゆったりウォーク	肩こり・腰痛体操	映像リトモス45	からだスツキリ	映像ストレッチ	映像ストレッチ	映像下半身ストレッチ &トレーニング	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像初級エアロ	らくちんアクア	映像ストレッチ	映像はじめて ステップ	映像ストレッチ	映像姿勢改善 ピラティス	かんたんエアロ	映像ベリーダンス 入門編	グループセンタジー
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 12:00	11:15 ~ 11:45	12:15 ~ 12:45	13:00 ~ 13:15	13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:25	17:45 ~ 18:15	18:30 ~ 19:00	19:15 ~ 19:45	19:15 ~ 19:45	20:00 ~ 20:30	20:00 ~ 20:45
7	映像	中澤	野村	映像	野村	映像	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	映像	松村	映像	松村
14		松村	河上		松村				藤岡	藤岡		松永					松村		松村
21		中澤	野村		野村				藤岡	藤岡		松永					松村		松村
28		野村	中澤		中澤				藤岡	藤岡		松永					松村		松村

土	映像レッスン	らくちんアクア	からだスツキリ	映像ストレッチ	ボクシング エクササイズ	映像ジャズダンス	映像猫背改善 ピラティス	映像キックボクシング エクササイズ	からだスツキリ	映像初級エアロ	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像優しい ピラティス	映像体幹フロー ヨガ	映像中上級エアロ	映像リトモス45	映像初中級ステップ
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:40	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:40	12:45 ~ 13:05	13:20 ~ 13:55	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:35	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	16:40 ~ 17:00	17:10 ~ 18:00	18:10 ~ 19:05	19:15 ~ 20:00	20:10 ~ 20:40
1	映像	有井	松永	映像	松永	映像	映像	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	映像	映像
8		有井	松永		松永				川口		川口						
15		有井	松永		松永				川口		川口						
22		有井	松永		松永				川口		川口						
29		有井	松永		松永				川口		川口						

2日・30日：ゆったりウォーク

10日（月）：やさしいヨガ（無料）

日	映像レッスン	ゆったりウォーク	肩こり・腰痛体操	映像はじめて エアロ	コアトレ	映像リトモス60	映像ピラティス &トレーニング	らくちんアクア	映像カンフー エクササイズ	かんたんエアロ	映像ヒップホップ	グループセンタジー	映像ストレッチ	映像体幹 トレーニング	映像リトモス45
	10:15 ~ 10:25	10:20 ~ 10:50	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 13:00	13:15 ~ 13:55	13:15 ~ 13:45	14:15 ~ 14:55	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 15:45	15:50 ~ 16:20	16:30 ~ 17:00	17:15 ~ 18:00
2	映像	黒田	河上	映像	黒田	映像	映像	中澤	映像	土肥	映像	土肥	映像	映像	映像
9		寺坪	松永		松永			松永		土肥		土肥			
10(月)		中澤	黒田		黒田			黒田		平井		平井			
16		黒田	河上		黒田			黒田		土肥		土肥			
23		黒田	村井		黒田			黒田		土肥		土肥			
30		松村	中澤		松村			銅		土肥		土肥			

※7月31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。

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

