

EXERCISE TIME SCHEDULE & 担当インストラクター

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
月 MON		脳トレヨガ 10:30~11:20 田淵	30分サーキット 11:30~ 彦井				10分健康体操 15:30~ 彦井	10分健康体操 16:30~ 彦井	
火 TUE						骨盤矯正 15:00~15:50 岩坂			
水 WED		骨盤矯正 10:30~11:15 新倉	はじめてエアロ 11:30~ 12:00 新倉			リンパストレッチ体操 15:00~15:50 五条			
木 THU		リンパストレッチ体操 10:30~11:20 五条							
金 FRI		ロコエックスヨガ 10:30~11:00 ☆田淵	大人のバレエ 11:00~11:50 深野	健康講座 (第一金曜日) 13:00~14:00 彦井		10分健康体操 14:15~ 彦井			

※スタジオへのご入場はレッスン開始5分後までとさせていただきます。

※☆印のプログラムは第2スタジオでの実施となります。

※タイムスケジュールは変更になる場合がございます。(2018年4月1日現在)