

# スタジオ・ジムレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00		健脚バランス	エアロビクス	朝ヨガ	サーキット	筋膜エクササイズ	
12:00		バランスボール		健脚バランス			
13:00							
14:00	サーキット	Enjoy!ステップ					
15:00		健美操					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	パワーヨガ	ZUMBA	ファットバーン エアロ	Tae-bo®	バランスボール		
21:00							
22:00							