

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
	年末年始のためお休み				
1月	8	9	10	11	12
	グッドモーニングヨガ	美姿勢リラックスヨガ	デトックスフローヨガ	★かんたん身体ほぐし	バレトン
	★かんたんストレッチ&筋トレ	★かんたんストレッチ&筋トレ	★かんたんエアロ&ピラティス	機能改善エクササイズ	ベーシックヨガ
	ピラティス(休講)	ボクシングエクササイズ	ベーシックヨガ	キッズヒップホップ①	
	シェイプアップエアロ(休講)		ヨガ&ピラティス	キッズヒップホップ②	
				★かんたんエアロ&ストレッチ	
	15	16	17	18	19
	グッドモーニングヨガ	美姿勢リラックスヨガ	デトックスフローヨガ	★かんたん身体ほぐし	バレトン
	★かんたんストレッチ&筋トレ	★かんたんストレッチ&筋トレ	★かんたんエアロ&ピラティス	機能改善エクササイズ(休講)	ベーシックヨガ
	ピラティス	ボクシングエクササイズ	ベーシックヨガ	キッズヒップホップ①	
	シェイプアップエアロ		ヨガ&ピラティス	キッズヒップホップ②	
				★かんたんエアロ&ストレッチ	
	22	23	24	25	26
	グッドモーニングヨガ	美姿勢リラックスヨガ	デトックスフローヨガ	★かんたん身体ほぐし	バレトン
	★かんたんストレッチ&筋トレ	★かんたんストレッチ&筋トレ	★かんたんエアロ&ピラティス	機能改善エクササイズ	ベーシックヨガ
ピラティス(休講)	ボクシングエクササイズ	ベーシックヨガ	キッズヒップホップ①		
シェイプアップエアロ(休講)		ヨガ&ピラティス	キッズヒップホップ②		
			★かんたんエアロ&ストレッチ		
29	30	31			
グッドモーニングヨガ	美姿勢リラックスヨガ	デトックスフローヨガ			
★かんたんストレッチ&筋トレ	★かんたんストレッチ&筋トレ	★かんたんエアロ&ピラティス			
ピラティス	ボクシングエクササイズ	ベーシックヨガ			
シェイプアップエアロ		ヨガ&ピラティス			