

		月	火	水	木	金
5月	時間		1日	2日	3日	4日
	9:30~10:30					
	9:45~10:45			デトックスフローヨガ(休講)		
	11:00~12:00		美姿勢リラックスヨガ(休講)	かんたんエアロ&ピラティス	かんたん身体ほぐし(休講)	
	13:00~14:00				機能改善エクササイズ(休講)	バレトン(休講)
	13:30~14:30		生き生き体創(休講)	ベーシックヨガ		
	16:00~17:00				キッズヒップホップ①(休講)	
	17:15~18:15				キッズヒップホップ②(休講)	
	19:30~20:30		ボクシングエクササイズ	ヨガ&ピラティス	かんたんエアロ&ストレッチ(休講)	ムーンナイトヨガ(休講)
		7日	8日	9日	10日	11日
	9:30~10:30	グッドモーニングヨガ(休講)				
	9:45~10:45			デトックスフローヨガ		
	11:00~12:00	かんたんストレッチ&筋トレ	美姿勢リラックスヨガ	かんたんエアロ&ピラティス	かんたん身体ほぐし	
	13:00~14:00				機能改善エクササイズ	バレトン
	13:30~14:30	ピラティス	《NEW》生き生き体創	ベーシックヨガ		
	16:00~17:00				キッズヒップホップ①	
	17:15~18:15				キッズヒップホップ②	
	19:30~20:30	ナイトエアロ	ボクシングエクササイズ	ヨガ&ピラティス	かんたんエアロ&ストレッチ	ムーンナイトヨガ
		14日	15日	16日	17日	18日
	9:30~10:30	グッドモーニングヨガ(休講)				
	9:45~10:45			デトックスフローヨガ		
	11:00~12:00	かんたんストレッチ&筋トレ	美姿勢リラックスヨガ	かんたんエアロ&ピラティス	かんたん身体ほぐし	
	13:00~14:00				機能改善エクササイズ	バレトン
	13:30~14:30	ピラティス	《NEW》生き生き体創	ベーシックヨガ		
	16:00~17:00				キッズヒップホップ①	
	17:15~18:15				キッズヒップホップ②	
	19:30~20:30	ナイトエアロ	ボクシングエクササイズ	ヨガ&ピラティス	かんたんエアロ&ストレッチ	ムーンナイトヨガ
		21日	22日	23日	24日	25日
	9:30~10:30	グッドモーニングヨガ				
	9:45~10:45			デトックスフローヨガ		
	11:00~12:00	かんたんストレッチ&筋トレ	美姿勢リラックスヨガ	かんたんエアロ&ピラティス	かんたん身体ほぐし	
13:00~14:00				機能改善エクササイズ	バレトン	
13:30~14:30	ピラティス	《NEW》生き生き体創	ベーシックヨガ			
16:00~17:00				キッズヒップホップ①		
17:15~18:15				キッズヒップホップ②		
19:30~20:30	ナイトエアロ	ボクシングエクササイズ	ヨガ&ピラティス	かんたんエアロ&ストレッチ	ムーンナイトヨガ	
	28日	29日	30日	31日		
9:30~10:30	グッドモーニングヨガ					
9:45~10:45			デトックスフローヨガ			
11:00~12:00	かんたんストレッチ&筋トレ	美姿勢リラックスヨガ	かんたんエアロ&ピラティス	かんたん身体ほぐし		
13:00~14:00				機能改善エクササイズ		
13:30~14:30	ピラティス	《NEW》生き生き体創	ベーシックヨガ			
16:00~17:00				キッズヒップホップ①		
17:15~18:15				キッズヒップホップ②		
19:30~20:30	ナイトエアロ	ボクシングエクササイズ	ヨガ&ピラティス	かんたんエアロ&ストレッチ		