	日曜日	月曜日	// 限2 口	水曜日	木曜日	金曜日	
				1日	1) 2日	3日	
0							
							ペルヴィス 門田
00				休館日	休館日	休館日	14:00~15:00
							
30							
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11 日
ij	ルーシーダットン田			チェアエクササイズ			十十 7 株 —
0	10:30~11:15			菊地 10:15~11:15			基礎コース
长	太極拳14:00~15:00 山	ヨガ田寺		姿勢と骨盤底筋・小板橋			ピラティス門田
00	ストレッチ15:05~15:35 本	14:00~15:00		14:00~15:00			14:00~15:00
1		ストレッチ スタッフ	ヨガ田寺	FUMI FUMI 山岡	ピラティス門田	肩・腰スッキリ 山岡	
30		19:00~19:30	19:00~20:00	19:00~19:30	19:00~20:00	19:00~20:00	
	12日	13日・祝	14日	15日	16日	17日	18日
ij		チェアエクササイズ		其称コース			心重図コーフ
0		菊地 10:15~11:15		を収して へ			
4		ヨガ田寺		姿勢と骨盤底筋・小板橋			ペルヴィス門日
0		14:00~15:00		14:00~15:00			14:00~15:00
1			ヨガ田寺	FUMI FUMI 山岡	ペルヴィス門田	肩・腰スッキリ 山岡	
30			19:00~20:00	19:00~19:30	19:00~20:00	19:00~20:00	
		20日	21日 フレルルイ(松晴) 明田		23日	24日	25日
֖֖֖֖֭֓֞֞֞֝֞֞֝֞֞֝֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֡֓֜֜֜֓֓֓֓֓֓֡֓֡֓֡֓֡֓֡֓֡֓֡֓֡֓	ルーシーダットン 田		ストレッチ(筋膜)門田	チェアエクササイズ		おためしリーボックマーシャルアーツ	基礎コース
)	10:30~11:15		10:00~11:00	菊地 10:15~11:15 次		川村 10:00~10:45	
经	太極拳14:00~15:00 山			姿勢と骨盤底筋・小板橋			ピラティス門田
	ストレッチ15:05~15:35 本			14:00~15:00 — — — — — — — — — — — — — — — — — — —			14:00~15:00
引 30			ヨガ田寺	FUMIFUMI 山岡	ピラティス門田	肩・腰スッキリー山岡	
3U		977	19:00~20:00	19:00~19:30	19:00~20:00	19:00~20:00	
	26日 ルーシーダットン 田	27日	28日	29日 チェアエクササイズ	30日	31日	
Ú O						おためし リーボックマーシャルアーツ 川村 10:00~10:45	
	10:30~11:15 太極拳14:00~15:00		ストレッチ(筋膜)門田	菊地 10:15~11:15 姿勢と骨盤底筋 小板橋	筋力コンディショニング&ストレッチ		
全					勝刀コンティショニンク&ストレッチ 小板橋 14:00~15:00		
	ストレッチ15:05~15:35 本	ストレッチ スタッフ	14:00~15:00 ヨガ 田寺	14:00~15:00 FUMI FUMI 山岡	パルヴィス 門田	肩・腰スッキリ 山岡	
引 30							
JU		19:00~19:30	19:00~20:00	19:00~19:30	19:00~20:00	19:00~20:00	