

	月	火	水	木	金	土	日		
9:10		施設利用不可					↓ 25日 新曲発表 「Oct. 12」	9:10	
9:30	9:15 はじめよう！ エクササイズ (身体機能調整運動) 広島 (60分)		9:15 ステップ & スーパー 引き締め 森田 (60分)	9:15 朝の健康体操 渡辺 (60分)	9:15 朝の健康 リズム体操 渡辺 (60分)	9:20 エアロウォーク 初級 脇畑 (45分)	9:30 グループ センタージュー kugu (45分)	9:30	
10:00								10:00	
10:30	10:25 STEP初級 広島 (45分)		10:25 脂肪燃焼エアロ 初級 森田 (45分)	10:25 ヨーガで リラックス 渡辺 (60分)	10:25 ヨーガで リラックス 渡辺 (60分)	10:15 ピラティス 脇畑 (45分)	10:30 リズムマスター kugu (45分)	10:30	
11:00								11:00	
11:30	11:20 ステップ & スーパー 引き締め 堀井 (60分)		11:20 40代からの 健康塾D 森田 (60分)	11:30 脂肪燃焼エアロ 初級 渡辺 (45分)	11:35 肩こり・腰痛 解消体操 渡辺 (60分)	11:10 グループ センタージュー 脇畑 (45分)	11:30 骨盤 エクササイズ Taka (60分)	11:30	
12:00						↑ 24日 新曲発表 「Oct. 12」		12:00	
12:30	12:30 ウェーブリング 骨盤調整 佐々木(誠) (45分)		13:00 ステップアップ フラダンス 大脳 (60分)	12:30 グループ センタージュー kugu (45分)	12:30 ハワイアン ヨーガ 垣内 (45分)	12:55 親子で頑張ろう (1歳) 岡田 (60分)	12:10 親子で頑張ろう (2歳) 武田 (60分)	12:30	
13:00				↑ 28日 新曲発表 「Oct. 12」				12:45 ヨーガで リラックス Taka (60分)	13:00
13:30	13:25 ストレス解消！ のびのび体操 小泉 (60分)		14:10 はじめて フラダンス 大脳 (60分)	13:30 かんたん エクササイズ くぐの (45分)	13:30 フィットHula 垣内 (60分)	14:15 ヨーガで リラックス 山田 (60分)	13:20 親子で頑張ろう (3~5歳11ヵ月) 武田 (60分)	13:30	
14:00							14:00 エアロウォーク 初級森田 (45分) (25日 堀井)	14:00	
14:30	14:35 さわやか体操 & 背骨ケア 土田 (60分)	15:20 はじめて太極拳 阿部 (60分)	14:25 ショートストレッチ(15分)	14:45 骨盤調整 エクササイズ 山形 (60分)	15:30 燃えろ！！脂肪 清水 (60分)	14:40 グループパワー (パーベル筋トレ) ogi (45分)	14:30		
15:00						↓ 3日 代行:飯島	15:00 ピラティス 森田 (45分) (25日 ZUMBA:堀井)	15:00	
15:30	15:45 ステップ DE シェイプ 土田 (60分)	18:30 ステップアップ 太極拳 阿部 (60分)	16:00 中高年の 健康運動 碓 (60分)	16:00 はじめて太極拳 前田 (60分)	↑ 24日 新曲発表 「Oct. 12」	15:45 骨盤 ピラティス 坂本 (60分)	15:30		
16:00						↑ 10日 休講	16:00 NIA(ニア) YUKI (45分)	16:00	
16:30	17:00 キッズダンス (5~9歳) 佐々木(麻) (60分)			↑ 8日 休講	17:05 はじめて フラダンス 高橋 (60分)	17:00 ダンス エクササイズ kugu (45分)	16:30		
17:00							17:00 マーシャル ワークアウト プラト角田 (45分)	17:00	
17:30			18:15 ダンス エクササイズ kugu (45分)	18:30 目指せ！ からだビューティー くぐの (60分)	18:30 ヨーガで リラックス Taka (60分)	18:00 グループキック (キックボクシング系) MIKA (45分)	17:30		
18:00						↑ 24日 新曲発表 「Oct. 12」	スタジオプログラムを ご利用の際のお願い	18:00	
18:30							初めての方 でも安心して 気軽に参加 できるクラス	18:30	
19:00	18:45 ZUMBA 堀井 (45分)	18:45 はじめて STEP 堀井 (45分)	19:05 バレトン 岩永 (45分)			19:00 骨盤ストレッチ toco (45分)	プログラム開始10分後の途 中入場は、危険ですのでお 控ください。	19:00	
19:30							運動中で気分が悪くなった 場合は、スタッフにお声かけ ください。	19:30	
20:00	19:45 エアロ & スーパー 引き締め 堀井 (60分)	19:45 初めてボクシング ダイエット 西脇 (60分)	20:00 グループパワー (パーベル筋トレ) MIKA (60分)	19:45 本格ボクシング ダイエット 島田 (60分)	19:45 ステップ & スーパー 引き締め 田村 (60分)	20:00 ヨーガで リラックス toco (60分)	次月のプログラムは毎月22 日に発表いたします。	20:00	
20:30								20:30	
21:00			↑ 28日 新曲発表 「Oct. 12」				コース型教室 フリープログラム	21:00	