























































施設利用不可

月	火	水	木	金	土	日
9:10	施設利用不可	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名
9:30		かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名
10:00		かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名
10:30		かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名
11:00		かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名
11:30		かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名
12:00		かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名
12:30		かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名
13:00		かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名
13:30		かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名
14:00	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
14:30	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
15:00	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
15:30	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
16:00	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
16:30	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
17:00	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
17:30	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
18:00	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
18:30	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
19:00	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
19:30	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
20:00	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
20:30	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	
21:00	かんたんエアロ 渡辺  9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ45 脇畑 9:20(45分) 2日 代行:宮本	グループセンタジー kugu  9:30(45分)※35名	

21:00営業終了

◎人数の明記してあるものは定員制で、整理券が必要となります。  
◎整理券の無いクラスでも状況により入場制限を行う場合があります。

-  初めの方でも安心して気軽に参加できるクラス
  -  レッスン・インストラクターに変更のあるクラス
  -  発声歓迎クラス!
-  ジムご利用のお客様へ 発声歓迎クラスは、レッスン中に大きな声を出し、盛り上がるクラスです。館内が騒がしくなりますので予めご了承ください。

スタジオプログラムご利用の際のお願い  
※プログラム開始10分後の途中入場は危険ですのでお控えください。  
※参加中のプログラムを途中で抜けて整理券を取る行為はご遠慮ください。

2月22日  
に、発表いたします。

建国記念日  
11日は特別プログラムをご覧ください。