

# ●● レアレア レッスンスケジュール ●●

2019年4月～

	火					水					木										
	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的			
10:00	9:45~10:45 フラダンス 桜目	10:00~10:45 太極舞 米山(恵)	9:20~ ラジオ体操 10:00~ アロマリラックス ★初級クラス 古川	10:30~11:00 水中ウォーク スクール 佐藤	10:00~10:30 サーキット	10:15~10:45 ★スタートアップヨガ Sasa	9:30~10:20 ★からだらくらく 志田	9:30~10:15 エアロLOW 河合	9:20~ ラジオ体操 9:50~10:35 ヨガ45 山口(日)	9:20~ ラジオ体操 水中ウォーク スクール 中飯	9:30~10:00 10:05~	10:00~11:00 ★太極拳 森岡	9:30~10:20 ★かんたん ウォーキング 山崎	9:45~10:45 エアロLOW &ストレッチ 緑川	9:20~ ラジオ体操 10:15~10:45 全身シェイプ30 福田	10:00~11:00 ★初級クラス 佐藤	10:00~10:30 サーキット	9:30~10:30 ★フラダンス ベーシック 桜目	9:30~10:20 ★転倒予防教室 鈴木(裕)		
11:00	11:00~12:00 ファット バーニング60 志田	11:15~12:00 ○ポディワークアウト 河原	11:15~12:00 アクアエクササイズ 西森	11:00~12:00 ★レアフィット 平井(美)	11:00~12:15 ★社交ダンス 鈴木(宏)	11:00~12:15 ★社交ダンス 鈴木(宏)	11:00~12:15 ★社交ダンス 鈴木(宏)	10:30~11:15 ○中級ステップ 河合	10:10~11:10 ★中級クラス 福田	11:10~11:40 ○水慣れクラス 福田	10:30~11:20 ★フィットネス タイチー 山崎	11:15~12:00 ★アドバンスヨガ Sasa	10:30~11:20 ★簡単セルフケア 洗濯	11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 ○初級ステップ 緑川	11:15~12:00 アクアエクササイズ Junko	10:30~12:00 ★フラダンス 桜目	10:30~11:20 ★5<5<5痛み予防 鈴木(裕)	11:30~12:30 ★フラダンス 桜目	11:30~11:20 ★5<5<5痛み予防 鈴木(裕)	
12:00	12:15~13:15 ヨガ60 志田	12:15~13:15 アウフグースx2	12:30~13:15 初級ロング スイム サークル	12:45~13:15 ○背筋ピン 兵頭	12:45~13:15 ○背筋ピン 兵頭	12:45~13:15 ○背筋ピン 兵頭	12:45~13:30 ZUMBA 平井(美)	11:45~12:30 ○ポディワークアウト 米山(莉)	11:45~12:30 アクアエクササイズ 洗濯	12:45~13:15 アウフグースx2	13:15~14:45 ★バレエ 高木	13:15~14:30 ★バレエダンス Tsuki	12:00~13:00 ピラティス 緑川	11:30~12:00 水中ウォーク スクール 大野	12:30~ アウフグース ★上級クラス 佐藤	12:45~13:45 ★中級クラス 福田	12:45~13:45 ★中級クラス 福田	12:45~14:15 ★卓球サークル 鈴木(裕)	12:45~14:15 ★卓球サークル 鈴木(裕)	12:45~14:15 ★卓球サークル 鈴木(裕)	12:45~14:15 ★卓球サークル 鈴木(裕)
13:00	13:30~14:00 全身シェイプ30 小林	13:30~14:30 ★体質改善& ダイエット スクール ↑河原	13:45~14:15 アクアサーキット 福田	14:20~15:20	13:30~14:30 ★太極拳初級 高木	13:30~14:30 ★太極拳初級 高木	13:45~14:45 ヨガ60 Sasa	13:30~14:00 ○ステップ& トレーニング ↑米山(莉)	14:15~15:15 ★初級クラス 佐藤	14:15~14:45 水中ウォーク スクール 福田	14:30~15:35 ★太極拳 高木	14:30~15:15 ★初級クラス 佐藤	13:45~14:45 ★タヒチアン ダンス (アパリマ・メフラ) 柳	13:15~14:15 オリジナルエアロ 山口(雅)	14:45~15:30 ○ポディ ワークアウト 福田	14:45~15:30 ○ポディ ワークアウト 福田	13:30~14:30 ★食バ癒せ スクール 浅野	13:30~14:30 ★食バ癒せ スクール 浅野	13:30~14:30 ★食バ癒せ スクール 浅野	13:30~14:30 ★食バ癒せ スクール 浅野	
14:00	14:15~15:00 フィットネス ボクシング 小林	15:15~16:15 リラックスヨガ Haruka	15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	14:35~15:35 ★太極拳 高木	15:00~15:30 タヒチアンダンス 入門 柳	15:45~16:45 フラダンス 川島	15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児	16:15~ アウフグースx2 16:15~ アウフグースx2	14:50~16:20 ★バレエ 桜山	15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児	16:30~17:30 キッズダンス キッズダンス	16:00~16:45 ZUMBA 菅原	15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	15:45~16:15 ○背筋ピン 鈴木(裕)	15:45~16:15 ○背筋ピン 鈴木(裕)	15:45~16:15 ○背筋ピン 鈴木(裕)	15:45~16:15 ○背筋ピン 鈴木(裕)	
15:00	15:15~16:15 リラックスヨガ Haruka	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:00~18:30 オストレッチポール 奥村	18:45~19:15 ○ボール コンディショニング 河原	14:50~16:20 ★バレエ 桜山	15:45~16:45 フラダンス 川島	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:00~18:30 全身シェイプ30 福田	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:15~19:00 ベリーエクササイズ Tsuki	15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	
16:00	18:15~19:00 ラテンエアロ 野村	18:40~19:10 全身シェイプ30 奥村	18:45~ アロマリラックス 19:00~20:00 ★上級クラス 佐藤	19:20~20:20 ★enjoy ★ HIP HOP 深川	19:30~20:30 サーキット 深川	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:00~18:30 全身シェイプ30 福田	18:45~19:15 ○ボール コンディショニング 河原	19:30~20:15 ○ポディ ワークアウト 西村	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:15~19:00 ベリーエクササイズ Tsuki	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:15~19:00 ベリーエクササイズ Tsuki	19:00~ アロマリラックス	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	
17:00	19:15~20:00 ZUMBA 野村	19:30~20:10 ○サンドバック ボクシング 村石	20:00~20:30 サーキット	20:00~20:30 サーキット	20:00~21:00 ★バイバー スクール 兵頭	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:00~18:30 全身シェイプ30 福田	18:45~19:15 ○ボール コンディショニング 河原	19:30~20:30 ヨガ60 Nao	20:15~21:15 ★初級クラス 佐藤	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	19:10~20:00 パワーヨガ TARO	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:15~19:00 ベリーエクササイズ Tsuki	19:00~ アロマリラックス	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	
18:00	20:15~21:15 ファット バーニング60 柴田	20:15~21:15 ★サンドバック ボクシング 村石	20:30~21:30 中上級ロング スイム サークル	20:30~21:30 ★サーキット &コア 奥村	20:30~21:30 ★enjoy ★ HIP HOP 深川	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:00~18:30 全身シェイプ30 福田	18:45~19:15 ○ボール コンディショニング 河原	19:30~20:30 ヨガ60 Nao	20:30~21:30 ★体質改善& ダイエット スクール 河原	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	19:15~20:00 ○ポディ ワークアウト 兵頭	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:15~19:00 ベリーエクササイズ Tsuki	19:00~ アロマリラックス	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	
19:00	21:00~22:00 ピギナーエアロ 柴田	21:30~ アウフグース	21:35~ アウフグース	21:35~ アウフグース	21:30~ アウフグース	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:00~18:30 全身シェイプ30 福田	18:45~19:15 ○ボール コンディショニング 河原	19:30~20:30 ヨガ60 Nao	20:30~21:30 ★体質改善& ダイエット スクール 河原	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	19:15~20:00 ○ポディ ワークアウト 兵頭	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:15~19:00 ベリーエクササイズ Tsuki	19:00~ アロマリラックス	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	
20:00	21:00~22:00 ピギナーエアロ 柴田	21:30~ アウフグース	21:35~ アウフグース	21:35~ アウフグース	21:30~ アウフグース	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:00~18:30 全身シェイプ30 福田	18:45~19:15 ○ボール コンディショニング 河原	19:30~20:30 ヨガ60 Nao	20:30~21:30 ★体質改善& ダイエット スクール 河原	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	19:15~20:00 ○ポディ ワークアウト 兵頭	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:15~19:00 ベリーエクササイズ Tsuki	19:00~ アロマリラックス	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	
21:00	21:00~22:00 ピギナーエアロ 柴田	21:30~ アウフグース	21:35~ アウフグース	21:35~ アウフグース	21:30~ アウフグース	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:00~18:30 全身シェイプ30 福田	18:45~19:15 ○ボール コンディショニング 河原	19:30~20:30 ヨガ60 Nao	20:30~21:30 ★体質改善& ダイエット スクール 河原	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	19:15~20:00 ○ポディ ワークアウト 兵頭	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:15~19:00 ベリーエクササイズ Tsuki	19:00~ アロマリラックス	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	
22:00	21:00~22:00 ピギナーエアロ 柴田	21:30~ アウフグース	21:35~ アウフグース	21:35~ アウフグース	21:30~ アウフグース	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:00~18:30 全身シェイプ30 福田	18:45~19:15 ○ボール コンディショニング 河原	19:30~20:30 ヨガ60 Nao	20:30~21:30 ★体質改善& ダイエット スクール 河原	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	19:15~20:00 ○ポディ ワークアウト 兵頭	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:15~19:00 ベリーエクササイズ Tsuki	19:00~ アロマリラックス	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	
23:00	21:00~22:00 ピギナーエアロ 柴田	21:30~ アウフグース	21:35~ アウフグース	21:35~ アウフグース	21:30~ アウフグース	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:00~18:30 全身シェイプ30 福田	18:45~19:15 ○ボール コンディショニング 河原	19:30~20:30 ヨガ60 Nao	20:30~21:30 ★体質改善& ダイエット スクール 河原	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	19:15~20:00 ○ポディ ワークアウト 兵頭	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~	18:15~19:00 ベリーエクササイズ Tsuki	19:00~ アロマリラックス	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	19:30~20:45 ★ベリーダンス Tsuki	

# ●● レアレア レッスンスケジュール ●●

2019年4月～

	金					土					日							
	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的
10:00	9:30~10:15 エアロLOW 大和田	9:45~10:15 〇青竹&ストレッチ 平井	9:20~ ラジオ体操 10:05~ アウフグース			9:30~10:20 ★肩・腰・膝 元気にらくら 教室 鈴木(裕)	9:45~10:45 サーキット エアロ 菅原	9:30~10:30 ★パイパー スクール 兵頭	8:30~9:30 キッズスイミング Bコース 9:20~ ラジオ体操				10:00~11:00 ピラティス 渡辺		9:20~ ラジオ体操 10:00~ アロマリラククス			
11:00	10:30~11:30 ヨガ60 大和田	10:45~11:45 ★体質改善& ダイエット スクール 松本	10:30~11:00 アクアサーキット 福田	11:15~11:45 水中ウォーク スクール 大野		10:30~11:20 ★体調改善体操 佐々木	11:00~12:00 オリジナルエアロ 菅原	11:15~12:00 〇美ユティ Body Waves 西村(尚)	10:30~11:30 ★初級クラス 古川	10:15~11:15 ★レアフィット 松本			11:15~12:15 フィットネス キック ボクシング 村石	11:15~11:45 〇ステップ& トレーニング 米山(莉)	10:30~11:30 ★上級クラス 奥村			
12:00	11:45~12:30 燃焼キック&パンチ 村石	12:00~12:30 〇ボディワークアウト 福田	12:00~12:30 ★スキルアップスイム 古川	12:20~ アウフグース 12:00~12:30 サーキット			12:15~13:00 ZUMBA 西村(尚)	12:15~13:00 コアムーヴ 平井(聖)	12:45~ アウフグース	12:00~13:00 ★サーキット &コア 河原			12:30~13:30 〇ファンクショナル ～機能改善～ 村石	12:45~13:45 ★パイパー スクール 吉田	12:00~12:30 アクアエクササイズ30 米山(莉)	12:45~ アウフグース×2	12:15~13:15 ★レアフィット 西村(龍)	
13:00	12:45~13:45 骨盤シェイプ 村石		12:30~13:30 中上級 ロングスイム サークル ★レアフィット 平井(美)			12:35~13:35 ピラティス 渡辺	13:15~14:15 ヨガ60 平井(聖)	13:15~14:00 〇ボディワークアウト 小林	★上級クラス 古川	13:15~ アロマリラククス 13:15~14:15 水中ウォーク スクール 松本	13:15~14:15 ★スタートアップヨガ Hideko	13:45~14:45 フラダンス 青山	14:00~14:45 〇ボディワークアウト 兵頭	13:00~13:30 中上級 ロングスイム サークル 水中ウォーク スクール 奥村				
14:00	14:00~14:45 ピギナーエアロ 平井(美)		14:15~15:15 ★平泳ぎ& パタフライ初級 古川		14:00~15:30 ★バレエ 岡田	14:15~15:15 ★プライベート ピラティス 渡辺	14:30~15:30 エアロLOW & ストレッチ 志田	14:20~14:50 〇ストレッチボール 小林	★中級クラス 佐藤	14:30~15:30 キッズスイミング Aコース 幼児 サーキット 15:00~15:30 深川	14:30~15:30 ★renjoy ★ HIP HOP 深川	14:30~15:30 ポップリング (英会話) Aクラス 15:00~15:45 エアロLOW 緑川	15:00~15:45 骨盤エクササイズ 西村(尚)	14:15~14:45 アクアサーキット 米山				
15:00	15:00~16:00 ボディケア 牧		15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児	15:45~16:15 水中ウォーク スクール 松本			15:45~16:45 パワーヨガ TARO	15:30~16:30 キッズスイミング Bコース 幼児～小学生 ★レアフィット 松本		15:30~16:30 ポップリング (英会話) Bクラス	15:30~16:30 ポップリング (英会話) Bクラス	16:00~16:45 ZUMBA 西村(尚)	16:00~16:30 ストレッチ ↑奥村	15:15~16:15 ★初級クラス 佐藤	16:00~17:00 ★体質改善& ダイエット スクール 河原			
16:00	16:15~16:45 部位別トレーニング 牧	16:00~16:45 はじめてバレエ 岡田	16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児～小学生	16:30~ アウフグース×2		16:30~17:30 キッズダンス 17:00~18:30 ★バレエ 岡田	17:15~18:15 フィットネス キック ボクシング 村石	17:45~18:15 ストレッチ ↑奥村		17:15~ アウフグース×2		17:00~17:45 ヨガ45 森脇	17:00~17:30 〇ステップ& トレーニング 松本	16:15~17:15 ★中級クラス 佐藤				
17:00	17:00~18:00 ヨガ60 板橋		17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生～	18:00~ アロマリラククス			18:30~19:20 ZUMBA 戸部	18:30~19:30 ★サンドバッグ ボクシング 村石		18:45~ アロマリラククス		18:00~19:30 ★タヒチアン ダンス (オテア) 柳	17:45~18:30 〇ボディワークアウト 河原	17:30~ アウフグース×2				
18:00	18:30~19:15 ZUMBA SAE	19:00~19:30 〇ストレッチボール 米山(莉)	18:45~19:15 水中ウォーク スクール 古川															
19:00	19:30~20:15 ペリーエクササイズ Tsuki	19:45~20:30 〇ボディワークアウト 米山(莉)	20:15~21:15 中上級 ロングスイム サークル アウフグース ↑21:20~	20:00~20:30 サーキット														
20:00																		
21:00																		
22:00																		
23:00																		

★ マークのついたクラスは、カルチャースクール(有料)ですので、登録が必要です。  
 ○ マークのついたクラスは定員制です。30分前より3Fジムカウンターにて整理券を配布致し  
 ♪ マークのついたクラスは初めての方でも安心して気軽にご参加いただけます。  
 ☺ マークのついたクラスは無料の登録制のスクールです。

☐ …エクササイズに十分に慣れた方向けのプログラムです。  
 ☐ …スタンブラリー対象レッスンです。

※ レッスン開始5分以降の途中参加はご遠慮下さい。  
 ※ レッスン・担当者は変更することがありますので予めご了承下さい。  
 ※ ロングスイムサークルは登録制です。

- 燃焼系
- 調整系
- ダンス系
- 筋コン系
- レアフィット
- 有料レッスン
- 無料スクール・サークル
- サウナプログラム
- キッズスクール



	火		水		木		金		土		日	
	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤
		9:30~10:30 ◆岩盤タイム				9:30~10:30 ◆岩盤タイム		9:30~10:30 ◆岩盤タイム		9:30~10:30 ◆岩盤タイム		
10:00	9:45~10:30 ベーシックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム	9:45~10:30 ベーシックヨガ Haruka	10:00~11:00 ◆岩盤タイム	10:00~10:45 ベーシックヨガ 平井(美)	◆岩盤タイム			9:30~10:30 ピラティス60 板橋	◆岩盤タイム	9:45~10:45 ヨガ60 永野	9:45~10:30 ◆岩盤ダイエット 村石
11:00		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		10:30~11:15 ベーシックヨガ 平井		◆岩盤タイム		
		◆岩盤タイム	11:00~12:00 アクティブヨガ 60 山口(日)	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム			11:00~11:45 ベーシックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム		11:00~12:00 ◆岩盤タイム
12:00	11:15~12:15 ヨガ60 Haruka	◆岩盤タイム			11:30~12:30 ピラティス60 板橋	◆岩盤タイム		12:00~13:00 ピラティスヨガ 60 平井(聖)		◆岩盤タイム		11:15~12:15 アクティブヨガ 60 永野
		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム				◆岩盤タイム	12:30~13:30 ヨガ60 小久保	
13:00	12:45~13:30 ベーシックヨガ Rumi	◆岩盤タイム	12:30~13:15 ヨガ Sasa	◆岩盤タイム	13:00~13:45 ヨガ 小久保	◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		12:45~13:30 オーラダイエット 河原
		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		
14:00	14:15~15:00 オーラストレッチ 平井	◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		14:00~14:45 オーラダイエット 村石		◆岩盤タイム		
		◆岩盤タイム	14:30~15:30 ヨガ60 永野	◆岩盤タイム	14:30~15:15 ベーシックヨガ 岡部	◆岩盤タイム			14:15~15:15 ヨガ60 Hideko	◆岩盤タイム	14:15~15:00 オーラヨガ 松本	
15:00		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		
		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		15:15~16:00 オーラヨガ 相馬		◆岩盤タイム		
16:00	15:45~16:45 ヨガ60 Sasa	◆岩盤タイム	16:00~16:45 ベーシックヨガ 板橋	◆岩盤タイム	16:00~16:45 骨盤調整 平井(聖)	◆岩盤タイム			15:45~16:30 ベーシックヨガ Hideko	◆岩盤タイム		16:00~16:45 ピラティス 緑川
		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		16:30~17:30 溶岩浴		◆岩盤タイム		
17:00		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		
	17:15~18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム				◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		17:15~18:00 オーラストレッチ 奥村
18:00		◆岩盤タイム	17:15~18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム			17:15~18:00 オーラダイエット 河原	◆岩盤タイム		
		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		
19:00	18:45~19:30 ヨガ 板橋	◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		18:45~19:30 リンパケア ゆのき		◆岩盤タイム	18:30~19:15 ヨガ 森脇	
		◆岩盤タイム	18:45~19:30 ベーシックヨガ Sonoka	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		
20:00	20:00~20:45 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム				◆岩盤タイム			19:00~19:45 ベーシックヨガ 森脇	◆岩盤タイム		
		◆岩盤タイム	20:00~21:00 ヨガ60 Sonoka	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		
21:00		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		
		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		
22:00	21:45~22:30 オーラヨガ 松本	◆岩盤タイム45				◆岩盤タイム		21:30~22:30 ヨガ60 岡部		◆岩盤タイム		
		◆岩盤タイム45	21:45~22:30 オーラストレッチ 奥村	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム		
23:00						◆岩盤タイム						

