

第1スタジオタイムスケジュール

平成22年4月～

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
|-------------|--------------------|--|-----------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------|
| 休 館 日 | 9:00 | | | | | | 9:00 | |
| | 9:30~9:45 ラジオ体操 | 9:30~9:45 ラジオ体操 | 9:30~9:45 ラジオ体操 | 9:30~9:45 ラジオ体操 | 9:30~9:45 ラジオ体操 | | | |
| | 10:00 | 10:00~11:00 はじめてエアロ &ストレッチ 相沢 | 10:00~11:00 やさしいバレエ 田中 | 10:00~11:00 やさしいラテン 清水 | 10:00~11:00 ZUMBA Marie | 10:00~11:00 ラテンエアロ 白壁 | 10:00~10:30 マット運動 田中 | 10:00 |
| | | | | | | | 10:35~11:35 やさしいバレエ 田中 | |
| | 11:00 | 11:15~12:15 らくらくエアロ 渡辺あつこ | 11:15~11:45 はじめてエアロ 青木 | 11:10~12:00 シェイプボクシング 潤 | 11:15~12:00 らくらくエアロ45 中村 | 11:15~12:15 エナジーヨガ 青木 | | 11:00 |
| | 12:00 | | 12:00~13:00 ヨガ60 青木 | 12:10~13:10 太極拳 中野 | 12:10~12:40 青竹リラックス 中村 | | 11:50~12:50 骨盤EX 並木 | 12:00 |
| | 13:00 | 13:00~14:00 シェイプ60 相沢 | 13:15~14:15 らくらく&ストレッチ 中村 | | 13:00~14:00 パワーアップ ヨガ 60 山内 | 12:45~13:45 フラダンス ラニカーラエ高梨 | 13:00~14:15 ヨガ75 田坂 | 13:00 |
| | 14:00 | | 14:30~15:30 フラダンス アノラニ林 | 14:15~15:30 気功& リフレッシュ リラクゼーション 長谷川 | | 14:05~14:35 ピラティス 青木 | 14:30~15:30 太極拳 栗林 | 14:00 |
| | 15:00 | 15:20~16:30 ダンスリラク ゼーション 青木 | 15:40~16:40 ZUMBA Marie | 15:40~16:10 ダンスストレッチ 富山 | | 14:55~15:40 らくらくエアロ45 青木 | | 15:00 |
| | 16:00 | | | 16:15~17:15 バレエダンスEX 富山 | | | | 16:00 |
| | 17:00 | | | | | 17:00~18:30 ジャズダンス (初級) 富山 | 17:10~18:00 シェイプボクシング 栗原 | 17:00 |
| | 18:00 | | | | | | | 18:00 |
| | 19:00 | 19:00~19:30 ボディコンバットショート 櫻田 | 18:40~19:40 骨盤EX 矢嶋 | 19:00~20:30 ジャズダンス (中級) 富山 | 19:40~20:40 バレトン 葵 | | | 19:00 |
| | 20:00 | 19:40~20:40 オリジナルエアロ 廣瀬 | 19:55~20:55 ラテンエアロ 白壁 | | | 20:00~21:00 ZUMBA 奥宮 | | 20:00 |
| | 21:00 | 20:45~21:45 シェイプ60 マリア | 21:00~22:00 DANCE(初級) CHOCO | 20:40~21:40 エンジョイ60 松縄 | 20:55~21:55 エンジョイ60 新田 | | | 21:00 |
| | 22:00 | | | | | | | 22:00 |

※ 祝日はレッスン時間に変更となりますので、インフォメーションボードにてご確認下さい。

第2スタジオタイムスケジュール

平成22年4月～

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------------|---|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---|---|-------|
| 休 館 日 | | | | | | | 9:00 |
| | | | 9:50～10:50 やさしいバレエ 田中 | 10:00～10:15 スタッフレッスン | 10:00～11:00 ボディメイク 富沢 | 10:00～11:00 やさしいエアロ 堀田 | 10:00 |
| | | 10:00～10:15 スタッフレッスン | 10:30～11:00 ドラムスアライブ 青木 | | | 11:15～12:15 シェイプ60 前野 | 11:00 |
| | | | 11:10～11:40 トゥーシューズ (有料)田中 | | | | 12:00 |
| | | | | 12:20～12:50 ボディパンプショート 内田 | | 12:30～13:30 HIPHOP (初級) Midori | 13:00 |
| | | | | 13:20～14:05 STEP1 新田 | | 13:40～14:10 ボディコンバットショート 櫻田 | 14:00 |
| | | 14:35～15:05 ボディパンプショート 山澤 | | 14:25～15:25 らくらくエアロ 畑川 | 15:15～16:00 らくらくSTEP Marie | 15:00～16:00 キッズ体操 | 15:00 |
| | | | | | | 16:10～16:40 ボディパンプショート 山澤 | 16:00 |
| | | | | 16:30～17:30 キッズ体操 | | | 17:00 |
| | | | 18:40～19:40 太極拳スクール 中野 | | | | 18:00 |
| | | 19:00～19:30 ボディトーンニング 青木 | | | | 19:15～19:45 ボディパンプショート 内田 | 19:00 |
| | | 19:40～20:25 ドラムスアライブ 青木 | 20:00～20:30 ボディパンプショート 山澤 | | 19:45～20:15 ボディパンプショート 山澤 | | 20:00 |
| | | | | 21:00～21:30 ボディコンバットショート 櫻田 | 20:45～21:45 HIPHOP (初級) SUSUMU | | 21:00 |
| | | | | | | | 22:00 |

※ 祝日はレッスン時間が変更となりますので、インフォメーションボードにてご確認下さい。