



週間スケジュール 〈2024年10月～2025年3月〉

月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~9:45 Group Fight (映像)	9:30~9:45 モーニングストレッチ (映像)		9:30~10:00 ストレッチボール (南)		
10:00	10:00~10:30 腰痛予防ストレッチ (南)	10:00~10:20 フットケア (村上)	10:00~11:00 ヨガ (SHIHO)	10:10~10:25 お腹シェイプ (南)		
	10:40~10:55 カラダうごく (南)	10:30~11:30 機能改善 (村上)		10:30~10:45 お尻シェイプ (南)		
11:00	11:10~11:55 ボディシェイプ (南)		11:15~11:45 Group Groove (映像)	11:00~11:40 骨格リセットエクササイズ (天満)		
12:00	12:15~12:45 Group Centergy (映像)	11:50~12:20 Group Power (映像)	11:55~12:25 ピラティス (映像)	11:50~12:05 ジムラン (天満)		
		12:30~13:00 Group Fight (映像)	12:35~13:05 ヨガ (映像)	12:20~12:50 ヨガ (映像)		
13:00	13:00~14:00 太極舞&ストレッチ (吉丸)	13:10~13:40 Group Groove (映像)	13:15~13:35 骨格リセットエクササイズ (天満)	13:00~13:30 Group Blast (映像)		
14:00		13:50~14:20 Group Blast (映像)	13:50~14:35 Group Power (天満)	13:40~14:10 Group Fight (映像)		
				14:20~14:50 Group Centergy (映像)		
15:00						
16:00						
17:00						
18:00	18:15~18:45 Group Blast (映像)	18:15~18:45 ピラティス (映像)	18:05~18:35 Group Centergy (映像)	18:05~18:35 Group Power (映像)		
19:00	18:55~19:10 ジムラン (映像)	18:55~19:15 ストレッチボール (天満)	18:45~19:15 Group Fight (映像)	18:45~19:15 Group Blast (映像)		
		19:20~19:35 お腹シェイプ (天満)				
20:00	19:30~20:15 Group power (天満)	19:50~20:50 ZUMBA (川内)	19:30~20:30 瞑想ヨガ (峯)	19:30~20:15 ZUMBA (川内)		
21:00	20:35~21:15 アロマヒーリングヨガ (天満)	21:05~21:35 Group Centergy (映像)	20:45~21:05 骨格リセットエクササイズ (天満)	20:30~21:30 やさしいヨガ (武藤)		
			21:10~21:25 ジムラン (天満)			
22:00						