

スタジオ・ジムレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	Tae-bo®	健脚バランス サーキット		朝ヨガ サーキット		サーキット	
12:00		バランスボール		健脚バランス			
13:00							
14:00		はじめてエアロ	太極舞		健美操		
15:00	ストレッチ						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	パワーヨガ	ZUMBA	Tae-bo®	B・B・M	バランスボール		
21:00							
22:00							