

PARADISO スケジュール

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
月	10:00-11:00 ヨガ (坂部)	11:15-12:15 パラディソ 体操2 (権藤)						17:30-18:20 HIPHOP キッズ (Mee)	18:30-19:30 HIPHOP ジュニア (Mee)	19:45-20:45 アロエ&パラディソ コラボダンスクラス (Mee)		
火	10:00-11:00 パラディソ 体操3 (権藤)				14:00-15:00 要支援 1・2クラス (小金丸)				18:30-19:30 パラディソ 体操2 (森山)	19:45-21:00 ピラティス (吉田)		
水	10:00-11:15 ピラティス (吉田)	11:30-12:30 パラディソ 体操1 (松川)			14:00-15:00 パラディソ 体操2 (森山)			17:30-18:20 HIPHOP キッズ (Mee)	18:30-19:30 HIPHOP ジュニア (Mee)	19:45-20:45 ヨガ (坂部)		
木	10:00-11:00 パラディソ 体操3 (森山)	11:15-12:15 パラディソ体操3 ツール (小金丸)	12:30-13:30 シンギング ボウル (椿原 IR)						19:15-20:15 パラディソ 体操3 (有馬)	20:45-21:45 大人の フリースタイル (松尾)		
金	10:00-11:00 ヨガ (行本)	11:15-12:15 パラディソ体操2 ボール (小金丸)		13:00-14:15 50代からの ダンスクラス (Mee)					18:30-19:30 フリースタイル 初級 (YUKIE)	19:45-20:45 フリースタイル YUKIE (YUKIE)		

月会員 (大人クラス)
 ジュニアクラス
 特別クラス < 2024年4月 >