

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
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 HIPHOP Mee (Mee)	
火	10:00-11:00 パラディソ 体操3 (権藤)	水曜日12:45~13:00 パラディソビル前 駐車場で「10分ランチ フィットネス」参加無料!			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 (はーな)	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)	10分ランチ フィットネス		14:00-15:00 パラディソ 体操2 (はーな)			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 (はーな)	11:15-12:15 パラディソ 体操3 (小金丸)	12:30-13:30 シンキングボウル (椿原IR)							19:15-20:15 パラディソ 体操3 (内田)	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)	12:45-14:00 パラディソ3+ (松川) 12:45-13:45 50歳からのダンス (Mee)					18:30-19:30 フリースタイル 初級 (Hikari)	19:45-20:45 フリースタイル YUKIE (YUKIE)		
土・日	★指導者養成&フォロー講座 (土・日中心) 「10分ランチフィットネス®」 「パラディソ体操®」等								土曜日19:30-20:30 ZUMBA (Mee)		日曜日19:30-20:30 50歳からのダンス (Mee)