

	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) 				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) 			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 シンギングボウル (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)	