



日	月	火	水	木	金	土										
<p>◆2月の会費の引落日は1月28日(月)となっております。引落前後の口座確認をお願いいたします。 ◆休会・退会・会員種類の変更・金融機関の変更などは前月10日(教室が休みの場合は前営業日)までに 申請書を提出ください。 なお、休会・退会・会員種別の変更はお電話ではお受けいたしかねますのであらかじめご了承ください</p>						1	スタジオA	その他	2							
						10:00	らんらんエアロ									
						11:00	ボディ & フットセラピー									
						12:00	姿勢改善	きれいな身体づくり								
						13:00	シェイプアップエアロ									
						18:45	ZUMBA									
						19:45	ハワイアンフラダンス									
3	4	スタジオA	その他	5	スタジオA	その他	6	スタジオA	その他	7	スタジオA	その他	8	スタジオA	その他	9
		10:00	らくらくエアロ	セラピーウォーキング	10:00	ラテンエアロ		10:00	エアロ&筋コン		10:00	ボディケア		10:00	らんらんエアロ	
		11:00	ストレッチ	(コンコース)	11:00	ゆっくりエアロ		11:00	コンディショニングヨガ		11:00	フレッシュエアロ		11:00	ボディ	
		11:30	リラククスボール		12:00	リフレッシュヨガ		12:10	ウォーキング		12:00	アクアビクス		12:00	姿勢改善	きれいな身体づくり
		12:30	骨盤ヨーガ		13:00	コーディネーション教室		12:45	ゆっくりエアロ	(コンコース)	12:10	ボディスマイル教室	(プール)	13:00	シェイプアップエアロ	
		13:30	ハワイアンフラダンス		13:45	ZUMBA		14:00	シェイプアップヨガ		13:45	青竹健康体操		18:45	ZUMBA	
		19:00	ベーシックヨガ		19:00	バレトン		19:00	骨盤調整		18:30	リラククスヨーガ		19:45	ハワイアンフラダンス	
		20:00	未定		20:00	ZUMBA-SALSATION		20:00	HipHop		20:20	アロマストレッチ				
10	11(祝)			12			13			14			15			16
		10:00	らくらくエアロ	セラピーウォーキング	全館休館日			10:00	エアロ&筋コン		10:00	ボディケア		10:00	らんらんエアロ	
		11:00	ストレッチ	(コンコース)				11:00	コンディショニングヨガ		11:00	フレッシュエアロ		11:00	ボディ	
		11:30	リラククスボール					12:10	ウォーキング		12:00	アクアビクス		12:00	姿勢改善	きれいな身体づくり
		12:30	骨盤ヨーガ					12:45	ゆっくりエアロ	(コンコース)	12:10	ボディスマイル教室	(プール)	13:00	シェイプアップエアロ	
		13:30	ハワイアンフラダンス					14:00	シェイプアップヨガ		13:45	青竹健康体操		18:45	ZUMBA	
		19:00	ベーシックヨガ					19:00	骨盤調整		18:30	リラククスヨーガ		19:45	ハワイアンフラダンス	
		20:00	未定					20:00	HipHop		20:20	アロマストレッチ				
17	18			19			20			21			22			23
		10:00	らくらくエアロ	セラピーウォーキング	10:00	ラテンエアロ		10:00	エアロ&筋コン		10:00	ボディケア		10:00	らんらんエアロ	
		11:00	ストレッチ	(コンコース)	11:00	ゆっくりエアロ		11:00	コンディショニングヨガ		11:00	フレッシュエアロ		11:00	ボディ	
		11:30	リラククスボール		12:00	リフレッシュヨガ		12:10	ウォーキング		12:00	アクアビクス		12:00	姿勢改善	きれいな身体づくり
		12:30	骨盤ヨーガ		13:00	コーディネーション教室		12:45	ゆっくりエアロ	(コンコース)	12:10	ボディスマイル教室	(プール)	13:00	シェイプアップエアロ	
		13:30	ハワイアンフラダンス		13:45	ZUMBA		14:00	シェイプアップヨガ		13:45	青竹健康体操		18:45	ZUMBA	
		19:00	ベーシックヨガ		19:00	バレトン		19:00	骨盤調整		18:30	リラククスヨーガ		19:45	ハワイアンフラダンス	
		20:00	未定		20:00	ZUMBA-SALSATION		20:00	HipHop		20:20	アロマストレッチ				
24	25			26			27			28						
		10:00	らくらくエアロ	セラピーウォーキング	10:00	ラテンエアロ		10:00	エアロ&筋コン		10:00	ボディケア				
		11:00	ストレッチ	(コンコース)	11:00	ゆっくりエアロ		11:00	コンディショニングヨガ		11:00	フレッシュエアロ				
		11:30	リラククスボール		12:00	リフレッシュヨガ		12:10	ウォーキング		12:00	アクアビクス				
		12:30	骨盤ヨーガ		13:00	コーディネーション教室		12:45	ゆっくりエアロ	(コンコース)	12:10	ボディスマイル教室	(プール)			
		13:30	ハワイアンフラダンス		13:45	ZUMBA		14:00	シェイプアップヨガ		13:45	青竹健康体操				
		19:00	ベーシックヨガ		19:00	バレトン		19:00	骨盤調整		18:30	リラククスヨーガ				
		20:00	未定		20:00	ZUMBA-SALSATION		20:00	HipHop		20:20	アロマストレッチ				