

赤枠排除 対象レッスン

《月曜日》

- ・ すっきりストレッチ
- ・ ボディジャム30(11:15~)
- ・ やさしいヨガ
- ・ チェアエクササイズ&青竹
- ・ ボディパンプ30

《火曜日》

- ・ エンジョイエアロ
- ・ ストレッチ&脳エクササイズ
- ・ ストレッチポール
- ・ 初級ステップ
- ・ モムチャンフィットネス
- ・ ピラティス&ヨガ
- ・ スタートエアロ
- ・ **ボディアタック45 (9/5~)**

《水曜日》

- ・ **シバム (9/6~)**
- ・ かんたんストレッチ
- ・ アナトミック骨盤ヨガ
- ・ 初級ステップ
- ・ やさしいエアロ
- ・ やさしいヨガ
- ・ LESMILLS CORE

《木曜日》

- ・ 美姿勢ポールストレッチ
- ・ MEGADANZ45
- ・ 美BODYヨガ
- ・ LESMILLS CORE
- ・ ヨガ
- ・ モムチャンフィットネス
- ・ リトモス(19:15~)

《金曜日》

- ・ エンジョイエアロ
- ・ ピラティス
- ・ コアリズム30
- ・ ボディパンプ45
- ・ 初級エアロ
- ・ ボディコンバット60
- ・ ボディアタック60

《土曜日》

- ・ ボディジャム45
- ・ ボディバランス45
- ・ モムチャンフィットネス
- ・ LESMILLS CORE

《日曜日》

- ・ ボディアタック45
- ・ ジャイロキネシス
- ・ 初級ステップ
- ・ 初級エアロ