

2025年12月 東武スポーツクラブプレオンせんげんかい レッスンスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日									
Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00	ステップ初級45 9:55~10:40 横嶋初江	ピラティス45 10:00~10:45 junko	グループスタジオ開放 9:00~10:30	フラダンス45 10:00~10:45 山口道子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス30 9:35~10:05 高橋さよ	4日 STRENGTH 11日 FLEXIBILITY 18日 STRENGTH 25日 FLEXIBILITY	TOP RIDE トップライド30 10:25~11:10 飯田雅絵	パワーヨガ45 10:25~11:15 井上和代	ZUMBA ズumba45 10:30~11:15 MINA	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 10:00~11:00	ピラティス45 10:40~11:25 鈴木貴子	10:30~11:00 定員5名	ピラティス45 10:35~11:20 工座かおり	ピラティス45 10:30~11:15 MADOKA	9:00
10:30	バランス コーディネーション45 11:00~11:45 清水リカ	ルーシーダットン45 11:05~11:50 鈴木貴子	ベビースイミング (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00 中島舞	エアロ初級45 10:20~11:05 高野恵子	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 10:25~11:10 定員18名	ベビースイミング (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00 高野恵子	TOP RIDE トップライド30 10:25~11:10 飯田雅絵	ストリートダンス初級45 10:25~11:15 なかしん	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:30~12:15 佐藤智子	ストリートダンス初級45 10:25~11:15 井上和代	10:30~11:15 定員18名	ピラティス45 10:40~11:25 鈴木貴子	ピラティス45 10:35~11:20 工座かおり	ピラティス45 10:30~11:15 MADOKA	9:30
11:00	パラボン コーディネーション45 11:00~11:45 清水リカ	ルーシーダットン45 11:05~11:50 鈴木貴子	はじめて水泳 11:10~11:40 霜村美和子	エアロ初級45 10:20~11:05 高野恵子	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 11:15~11:45 三ノ輪直子 定員18名	エアロ初級45 10:20~11:05 高野恵子	TOP RIDE トップライド30 10:25~11:10 飯田雅絵	ストリートダンス初級45 10:25~11:15 なかしん	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:30~12:15 佐藤智子	ストリートダンス初級45 10:25~11:15 井上和代	10:30~11:15 定員18名	ピラティス45 10:40~11:25 鈴木貴子	ピラティス45 10:35~11:20 工座かおり	ピラティス45 10:30~11:15 MADOKA	10:00
11:30	リラクゼーションヨガ60 11:05~11:45 青柳美枝子	ダンススイミング 12:00~13:15 ※ダンススイミング 会員のみ	リラクゼーションヨガ60 11:25~12:25 本橋淳子	エアロ中級45 12:00~12:45 清水リカ	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:30~12:15 高野恵子	エアロ初級45 11:15~11:40 霜村美和子 定員35名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 11:25~12:10 高野恵子	エアロ中級45 11:25~12:10 佐藤智子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:30~12:15 川島嶺	エアロ中級45 11:25~12:10 川嶺	11:30~12:15 定員18名	ピラティス45 11:40~12:50 ※バーを使用します。	ピラティス45 11:40~12:25 高野恵子	ピラティス45 11:40~12:25 高野恵子	10:30
12:00	エアロ中級45 12:00~12:45 清水リカ	シェイプサーキット30 [ヒート] 12:05~12:35 霜村美和子	ダンススイミング 12:00~13:15 ※ダンススイミング 会員のみ	エアロ中級45 12:00~12:45 清水リカ	LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 12:45~13:30 宮野朋子	エアロ初級45 12:45~13:30 高野恵子 定員40名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:55~13:40 高木ひろみ	エアロ中級45 12:45~13:30 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 高野恵子	エアロ中級45 12:45~13:30 霜村美和子	12:45~13:30 定員40名	ピラティス45 12:45~13:30 木村和弘	ピラティス45 12:45~13:30 木村和弘	ピラティス45 12:45~13:30 木村和弘	11:00
12:30	エアロ中級45 12:00~12:45 清水リカ	シェイプサーキット30 [ヒート] 12:05~12:35 霜村美和子	ダンススイミング 12:00~13:15 ※ダンススイミング 会員のみ	エアロ中級45 12:00~12:45 清水リカ	LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 12:45~13:30 宮野朋子	エアロ初級45 12:45~13:30 高野恵子 定員40名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:55~13:40 高木ひろみ	エアロ中級45 12:45~13:30 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 高野恵子	エアロ中級45 12:45~13:30 霜村美和子	12:45~13:30 定員40名	ピラティス45 12:45~13:30 木村和弘	ピラティス45 12:45~13:30 木村和弘	ピラティス45 12:45~13:30 木村和弘	11:30
13:00	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 13:05~13:35 横木麻紀 定員40名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:20~13:50 青柳美枝子	スイミング 成人スクール 13:30~14:30	リラクゼーションヨガ60 13:55~14:55 青柳美枝子	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 13:40~14:20 高野恵子 定員40名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:40~14:10 高野恵子 定員40名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 13:40~14:10 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 13:40~14:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:45~14:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 13:45~14:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:45~14:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 13:45~14:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:45~14:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 13:45~14:30 高野恵子 定員5名	12:00
13:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:40~14:35 青柳美枝子	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 14:05~14:35 定員5名	スイミング 成人スクール 13:30~14:30	リラクゼーションヨガ60 13:55~14:55 青柳美枝子	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 14:05~14:35 高野恵子 定員40名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:05~14:35 高野恵子 定員40名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:05~14:35 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:05~14:35 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:05~14:35 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:05~14:35 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:05~14:35 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:05~14:35 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:05~14:35 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:05~14:35 高野恵子 定員5名	12:30
14:00	リラクゼーションヨガ60 13:55~14:55 青柳美枝子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:00~14:45 yuki	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 14:05~14:35 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:05~14:35 高野恵子 定員40名	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 14:45~15:15 松田珠恵 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	13:00
14:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:40~15:15 高野恵子 定員40名	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 14:45~15:15 松田珠恵 定員5名	スイミング 成人スクール 14:40~15:15	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:20 高野恵子 定員40名	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 14:45~15:15 松田珠恵 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45~15:20 高野恵子 定員5名	13:30
15:00	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:50~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 14:50~15:20 松田珠恵 定員5名	スイミング 成人スクール 14:40~15:15	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:50~15:20 高野恵子 定員40名	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 14:50~15:20 松田珠恵 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:50~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:50~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:50~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:50~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:50~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:50~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:50~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:50~15:20 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:50~15:20 高野恵子 定員5名	14:00
15:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:00~15:30 高野恵子 定員40名	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 15:00~15:30 松田珠恵 定員5名	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 15:00~17:00	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:00~15:30 高野恵子 定員40名	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 15:00~15:30 松田珠恵 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:00~15:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 15:00~15:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 15:00~15:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:00~15:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 15:00~15:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:00~15:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 15:00~15:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:00~15:30 高野恵子 定員5名	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 15:00~15:30 高野恵子 定員5名	15:00
16:00	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:30~16:00 高野恵子 定員40名	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 15:30~16:00 松田珠恵 定員5名	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 15:00~17:00	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:30~16:00 高野恵子 定員40名	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 15:30~16:00 松田珠恵 定員5名	LesMills BODYCOMBAT									

2026年1月 東武スポーツクラブプレオんせんげんだい レッスンスケジュール

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日																																																																											
Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール																																																																								
9:00																									9:00																																																																										
9:30																									9:30																																																																										
10:00	ステップ初級45 9:55~10:40 横嶋初江	ピラティス45 10:00~10:45 junko	グループスタジオ開放 9:00~10:30																						10:00																																																																										
10:30	バランス コードイニシエーション45 11:00~11:45 清水りか	ルーシーダット45 11:05~11:50 鈴木貴子	エアロ初級45 10:20~11:05 中島 舞	ピラティス45 10:00~10:45 junko	ベビー スイミング (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 9:35~10:05 高橋さよ子	8日 STRENGTH 15日 FLEXIBILITY 22日 STRENGTH 29日 FLEXIBILITY	8.15,22,29日	朝活	フラダンス45 10:00~10:45 山口道子	エアロ中級45 10:25~11:10 飯田雅絵	TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 三ノ輪直子	ストリートダンス初級45 10:25~11:10 飯田雅絵	パワーヨガ45 10:25~11:10 井上和代	TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 高野聰子	ストリートダンス初級45 10:30~11:15 なかしん	ZUMBA メンバー60 10:20~11:20 MINA	成人 スイミングスクール 10:30~11:30	リラクゼーションヨガ45 10:40~11:25 鈴木貴子	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 10:00~11:00					9:00																																																																										
11:00	エアロ初級45 10:20~11:05 中島 舞	TOP RIDE トップライド30 11:05~11:45 三ノ輪直子	からだケアストレッチ30 11:15~11:40 霜村美和子	TOP RIDE トップライド30 11:15~11:45 三ノ輪直子	はじめて水泳 11:10~11:40 霜村美和子	LesMills BODYPUMP 10:25~11:10	10:15~11:00 高橋さよ子	太極拳45 10:25~11:10 飯田雅絵	エアロ中級45 10:25~11:10 飯田雅絵	TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 三ノ輪直子	ストリートダンス初級45 10:30~11:15 なかしん	パワーヨガ45 10:25~11:10 井上和代	TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 高野聰子	ストリートダンス初級45 10:30~11:15 なかしん	ZUMBA メンバー60 10:20~11:20 MINA	成人 スイミングスクール 10:30~11:30	リラクゼーションヨガ45 10:40~11:25 鈴木貴子	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 10:00~11:00				9:30																																																																													
11:30	エアロ中級45 12:00~12:45 清水りか	シェイプサーキット30 [レート1] 12:00~12:30 霜村美和子	リラクゼーションヨガ60 11:25~12:25 本橋淳子	TOP RIDE トップライド30 11:15~11:45 三ノ輪直子	はじめて水泳 11:10~11:40 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:25~12:10 高野聰子	10:15~11:00 高野聰子	アクアフレッシュ30 11:15~11:45 霜村美和子	エアロ中級45 10:25~11:10 飯田雅絵	TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 三ノ輪直子	ストリートダンス初級45 10:30~11:15 なかしん	パワーヨガ45 10:25~11:10 井上和代	TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 高野聰子	ストリートダンス初級45 10:30~11:15 なかしん	ZUMBA メンバー60 10:20~11:20 MINA	成人 スイミングスクール 10:30~11:30	リラクゼーションヨガ45 10:40~11:25 鈴木貴子	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 10:00~11:00				10:00																																																																													
12:00	エアロ中級45 12:00~12:45 清水りか	シェイプサーキット30 [レート1] 12:00~12:30 霜村美和子	リラクゼーションヨガ60 11:25~12:25 本橋淳子	TOP RIDE トップライド30 11:15~11:45 三ノ輪直子	はじめて水泳 11:10~11:40 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 11:25~12:10 高野聰子	10:15~11:00 高野聰子	シェイプサーキット30 [レート1] 11:45~12:15 霜村美和子	エアロ中級45 10:25~11:10 飯田雅絵	TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 三ノ輪直子	ストリートダンス初級45 10:30~11:15 なかしん	パワーヨガ45 10:25~11:10 井上和代	TOP RIDE トップライド30 10:30~11:00 高野聰子	ストリートダンス初級45 10:30~11:15 なかしん	ZUMBA メンバー60 10:20~11:20 MINA	成人 スイミングスクール 10:30~11:30	リラクゼーションヨガ45 10:40~11:25 鈴木貴子	キッズスイミング (幼稚園・小学生) 10:00~11:00				10:30																																																																													
12:30	エアロ中級45 12:00~12:45 清水りか	ダンススイミング 12:00~13:15 ※ダンススイミング 会員のみ																						11:00																																																																											
13:00	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 13:05~13:35 横田篤紀	からだケアストレッチ30 12:50~13:20 霜村美和子	オリジナルエアロ45 12:45~13:30 宮野朋子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 高木ひろみ	スイミング 成人スクール 13:30~14:30	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 13:05~13:35 横田篤紀	10:15~11:00 高木ひろみ	パワーヨガ45 12:55~13:40 横田篤紀	マスター45 13:00~13:45 横田篤紀	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:40~13:25 高野聰子	パランス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	9日 高野聰子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 佐藤智子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYJAM ボディジャム60 12:45~13:30 氏原智子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 高野聰子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 12:45~13:30 高野聰子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 13:15~14:00 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 12:45~13:30 高野聰子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 12:45~13:30 高野聰子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 13:15~14:00 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 13:45~14:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 13:45~14:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 13:45~14:30 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:15~15:00 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 14:15~15:00 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 14:15~15:00 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 14:45~15:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 14:45~15:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 14:45~15:30 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:15~16:00 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 15:15~16:00 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 15:15~16:00 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:45~16:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 15:45~16:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 15:45~16:30 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 16:15~17:00 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 16:15~17:00 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 16:15~17:00 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 16:45~17:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 16:45~17:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 16:45~17:30 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:15~18:00 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 17:15~18:00 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 17:15~18:00 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:45~18:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 17:45~18:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 17:45~18:30 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 18:15~19:00 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 18:15~19:00 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 18:15~19:00 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 18:45~19:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 18:45~19:30 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE ダンス 18:45~19:30 高橋さよ子	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 19:00~19:45 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 19:00~19:45 横田篤紀	パラス コードイニシエーション45 12:40~13:15 霜村美和子	LesMills DANCE