

月曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)	2日 おはようストレッチ 吉田		16日 おはようストレッチ 村井	23日 ヨガ 久保	30日 おはようストレッチ 吉田
火曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)	3日 青竹ストレッチ 村井	10日 おはようストレッチ 倉田	17日 ストレッチポール 吉田	24日 おはようストレッチ 曾場	31日 ストレッチポール 村井
火曜日 9:45 ギムニクストレッチ (40分)	3日 村井	10日 倉田	17日 吉田	24日 曾場	31日 村井
火曜日 19:00 ホットプログラム (30分)	3日 ストレッチポール 倉田	10日 ホットストレッチ 村井	17日 ホットストレッチ 久保	24日 ギムニクストレッチ 吉田	31日 ストレッチポール 倉田
木曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)	5日 青竹ストレッチ 久保	12日 ギムニクストレッチ 吉田	19日 おはようストレッチ 倉田	26日 青竹ストレッチ 村井	
木曜日 9:45 ホットプログラム (30~45分)	5日 ホットヨガ45 東海	12日 ストレッチポール45 吉田	19日 ホットヨガ45 久保	26日 ホットストレッチ45 村井	
木曜日 14:15 スタッフプログラム (30分)	5日 シンプルエアロ 村井	12日 シンプルエアロ 久保	19日 シンプルステップ 吉田	26日 やさしい筋トレ 曾場	
金曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)	6日 おはようストレッチ 倉田	13日 ストレッチポール 吉田	20日 青竹ストレッチ 東海	27日 おはようストレッチ 村井	
土曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)	7日 おはようストレッチ 久保	14日 おはようストレッチ 村井	21日 ギムニクストレッチ 曾場	28日 ストレッチポール 吉田	
土曜日 15:15 ファットバーン (30分)	7日 村井	14日 倉田	21日 吉田	28日 久保	

月曜日 10:00 スタッフプログラム (30分)	2日 ショートアクア 吉田		16日 水中ウォーキング 村井	23日 ショートアクア 久保	30日 水中ウォーキング 吉田
月曜日 14:15 スタッフプログラム (30分)	2日 ショートアクア 久保		16日 水中ウォーキング 倉田	23日 ショートアクア 村井	30日 水中ウォーキング 曾場
木曜日 14:30 スタッフプログラム (30分)	5日 ショートアクア 吉田	12日 水中ウォーキング 曾場	19日 ショートアクア 村井	26日 ショートアクア 吉田	
金曜日 14:30 スタッフプログラム (30分)	6日 ショートアクア 村井	13日 水中ウォーキング 倉田	20日 ショートアクア 吉田	27日 水中ウォーキング 久保	
土曜日 10:00 スタッフプログラム (30分)	7日 ショートアクア 久保	14日 水中ウォーキング 村井	21日 水中ウォーキング 倉田	28日 ショートアクア 吉田	
土曜日 14:15 スタッフプログラム (30分)	7日 水中ウォーキング 曾場	14日 ショートアクア 吉田	21日 ショートアクア 村井	28日 水中ウォーキング 倉田	