

月曜日 19:45 スキャンスタッフオリジナル30 (30分)			15日 シンプルステップ 倉田	22日 簡単ボクササイズ 吉田	29日 楽しく筋トレ 倉田
火曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)		9日 シンプルエアロ 東海	16日 やさしいエアロビクス 久保	23日 シンプルエアロ 東海	30日 シンプルステップ 吉田
木曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)	4日 シンプルステップ 倉田	11日 やさしいエアロビクス 久保	18日 シンプルステップ 倉田	25日 やさしいエアロビクス 久保	
金曜日 9:00 機能改善ストレッチ30 (30分)	5日 倉田	12日 吉田	19日 東海	26日 久保	
金曜日 10:00 水中ウォーキング30 (30分)	5日 倉田	12日 久保	19日 倉田	26日 吉田	
土曜日 14:00 スキャンスタッフオリジナル30 (30分)	6日 シンプルステップ 倉田	13日 バトルラッシュ 吉田	20日 バトルラッシュ 吉田	27日 楽しく筋トレ 久保	