

月曜日 19:45 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 シンプルステップ 吉田(篤)	20日 楽しく筋トレ 倉田	27日 楽しく筋トレ 久保
火曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)		7日 簡単ボクササイズ 吉田(篤)	14日 シンプルエアロ 東海	21日 やさしいエアロビクス 久保	28日 シンプルステップ 倉田
木曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)	2日 やさしいエアロビクス 久保	9日 シンプルステップ 倉田	16日 やさしいエアロビクス 久保		30日 簡単ボクササイズ 吉田(篤)
金曜日 9:00 機能改善ストレッチ30 (30分)		10日 倉田	17日 吉田(篤)	24日 東海	
金曜日 10:00 水中ウォーキング30 (30分)		10日 倉田	17日 吉田(篤)	24日 倉田	
土曜日 14:00 スキャンスタッフオリジナル30 (30分)	4日 シンプルステップ 吉田(篤)	11日 楽しく筋トレ 久保	18日 シンプルステップ 吉田(篤)	25日 シンプルステップ 倉田	