ココカラ | 相模大野 | プログラムスケジュール

		THIN	\				**					I CONTE	פוניה נים ביי		_		<u> </u>	<u> </u>	
		月曜日		火曜日			水曜日			金曜日		土曜日			日曜日				
	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	
	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	
9:30																			9:30
10:00	リラクゼーションヨガ	DISCO WORLD		健康ストレッチ	MEGADANZ		18== ,7	コニゲンフ		ビギナーエアロ	骨盤ボディケア	アクアビートウォーク	ZUMBA	少林寺流		カラダ整え道場			10:00
.20	10:00-10:45	10:00-10:45		10:00-10:45	10:00-10:45	アクアビクス	ピラティス 10:00-11:00 □	フラダンス 10:00-11:00	アクアビクス 10:15-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:30 ★TAM★	10:00-10:45	マインドフルネス瞑想 10:00-10:45		10:00-10:45	FIT CARDIO 10:15-10:45		.20
.30	チヒロ	若瀬	アクアウォーキング 10:30-11:00	小松田	YUUKA	10:15-11:00	梶原	野田	木部	古川	理香	アクアダンス	みなみ	名古屋		留加	内田		.30
11:00	らくゆるメソッド®	ビギナーエアロ	MEGU	DISCO WORLD	疲労回復ヨガ	宮﨑	NEWN	2) 14	アクアウォーキング	リンパヨガ	ZUMBA	10:40-11:10	背骨コンディショニング	シェイプエアロ	アクアビクス	ZUMBA	ボディファンクション		11:00
:30	11:00-11:45	11:00-11:45	アクアビクス 11:15-11:45	11:00-11:45 🖫	11:00-11:45		コアトレーニング	ビギナーステップ	11:00-11:30 金山	11:00-12:00 🖫	11:00-11:45		11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:30 岸本	11:00-11:45	11:00-11:45		:30
	留加	ゆりえ	釘谷	小松田	かほ		11:15-12:00 🖫 梶原	11:15-12:00 ムライ		田波	理香		南	片岡	アクアウォーキング	留加	大貫		
12:00	MEGADANZ	パワーヨガ		FIGHT DO 12:00-12:30	ミュージカルダンス 11:55-12:40				かんたんクロール	517.010010	太極拳		バランスコーディネーション	スタートエアロ 12:00-12:30	11:45-12:15 河合	癒しのハタヨガ	ビギナーエアロ	マスタークロール	12:00
:30	12:00-12:45 ☐ YUUKA	12:00-12:45 ゆりえ		木部	かほ		ZUMBA 12:15−13:00 🖫	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 ☐	12:00-12:45 スタッフ	FIT CARDIO 12:15-12:45	12:00-12:45 및 長沖		12:00-12:45 Maki	片岡		12:00-12:45 Sawa	12:00-12:45 大貫	12:00-12:45 松原	:30
13:00	TOOKY	1977.		背骨コンディショニング	r		佐々木	Y0U	~~~	MEGU	IX/I			柔軟性改善ヨガ		oawa	八兵	IAM	12.00
13.00	HIPHOPダンス 13:00-13:45 🖫	ストレッチヨガ	かんたん平泳ぎ 13:00-13:45	12:45−13:30 🖫 NAMIE	S VIRTUAL UBOUND	かんたんクロール 13:00-13:45	ビギナーエアロ	京峽勢/4.400円/4円 >		ペルビックストレッチ 13:00-13:45	RADICAL POWER 13:00-13:45	アクアビクス 13:00-13:45	FIT WORKOUT 13:00-13:30	12:45-13:30		FIGHT DO 13:00-13:45 🖫	エアロフリーク 13:00-13:45		13.00
:30	YUUKA	13:00-14:00	び谷 3:00−13:45	IVAMIL	13:00-13:30	高原	13:15-14:00	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 🖫		川島	賢	晴	河合	ゆき		本田	寺平		:30
14:00		MAI		ZUMBA	ペルビックストレッチ		野村 ————————————————————————————————————	定員30名					RITMOS	ペルビックストレッチ		FIT WORKOUT			14:00
	FIGHT DO 14:00-14:45	シェイプエアロ		13:45−14:30 🖫 NAMIE	13:45-14:30 □ 湯山		ラテンダンス	ベーシックヨガ		SALSATION 14:00-14:45	ピラティス 14:00-14:45	マスター平泳ぎ 14:00-14:45	13:45−14:30 🖫 AKKO	13:45-14:30 □ 湯山		14:00-14:30 北澤	UBOUND 14:00−14:45 🖫		
:30	高原	14:15-15:00				アクアビートウォーク 14:30-15:00				MAKI	hiro	松原				4 0/∓	高原		:30
15:00	4.7.4.	寺平		ベリーダンス 14:45-15:30	スローフローヨガ	★ TAM ★	高崎	野村	アクアビクス				MEGADANZ 14:45-15:30 □	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 □	アクアシェイプ	K-POPダンス	RADICAL POWER		15:00
.20	卓球 15:00-16:00	RITMOS	アクアビクス	飯田	14:45-15:45	アクアダンス	らくゆるメソッド®		15:00-15:45	バドミントン	プロコリオ		本田	MISAKI	15:00-15:45	15:00-15:45	15:00−15:45 □		.20
.30	定員32名	15:15-16:15	15:15-16:00		みや	15:15-16:00	15:15-16:00	UBOUND	石井	15:15-16:15	FUJI		FIGHT DO	> / f = 70	松浦	MIREI	柳澤		.50
16:00	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	飯尾	小堀	バドミントン	 太極拳	★TAM★	高崎	15:30-16:15 MEGU		定員32名	1001		15:45-16:30 🖫	シェイプエアロ 15:45-16:30	松浦塾(1,100円/1回)	ボディクリエイト	JAZZダンス		16:00
:30	バドミントン90	RADICAL POWER		15:45-16:45	16:00-16:45		卓球	-					木部	佐藤	クロールのキックと水中姿勢 16:00-17:00 🖫	16:00-16:45	16:00-16:45		:30
		16:30-17:00 柳澤		定員32名 ————————————————————————————————————	今井		16:15-17:15	OXIGENO 16:30-17:00		卓球90	SVIRTUAL MEGADANZ			UBOUND	定員20名	金井	塩沢		
17:00	16:15-17:45	1777=		卓球	SVIRTUAL		定員32名			16:30-18:00	16:30-17:15		ピックルボール90	16:45-17:30		バレーボール90	S VIRTUAL		17:00
:30	定員32名	OXIGENO		17:00-18:00	POWER 17:00–17:45			FIGHT DO 17:15-17:45			SOVERTIMA			木部			17:00-17:45		:30
18:00		17:15-18:00		定員32名	17.00 17.10		バドミントン 17:30-18:30	17:15-17:45		定員32名	HYPER C 17:30–18:00		17:00-18:30	RADICAL POWER		17:00-18:30	X55		18.00
10.00					ストレッチピラティス			背骨コンディショニング					定員24名	17:45-18:30 松原		定員35名	X55 17:50-18:20		10.00
:30		トータルボディシェイプ			18:15-19:00			18:15-19:00		らくゆる&道場	ZUMBA			14//			S VIRTUAL UBOUND		:30
19:00		18:30-19:15 🖫			hiro		FIT CARDIO 18:45-19:15	横井		18:30-19:15	18:30-19:15		バドミントン90	S VIRTUAL OXIGENO		バスケットボール90	18:25-19:10		19:00
	Dance Fit	MIZUHO		FIGHT DO	シェイプステップ		本田	姿勢改善∃ガ		高崎	片岡			18:45-19:15			Samua		
:30	19:20-20:05	FIT CARDIO 19:30-20:00		19:15-20:00	19:15-20:00		FIT WORKOUT 19:30-20:00	19:15-20:00		道場&アクティブコア	ボディクリエイト		18:45-20:15	FIGHT DO 19:20-19:50		18:45−20:15 🖫	ELEVEN 19:15–19:45		:30
20:00	una KEI	本田		松原	佐藤		北澤	MaRi		19:30-20:15 및 高崎	19:30-20:15 🔒 金井		定員32名	S VIHTHAL ELEVEN		定員30名	SOVIETUAL MEGADANZ		20:00
-30	美姿勢ストレッチ	SVIRTUAL		フローヨガ	美ボディダンスエクササイズ		ピラティス	RADICAL POWER		lear of				19:55-20:25			19:50-20:20		-30
.00	20:15-21:00 una KEI	MEGADANZ 20:15-21:00		20:15-21:00 みや	20:15-21:00		20:15-21:00	20:15-21:00 北澤			HIPHOPダンス			セルフ利	月 時間プロオイス はままま はまま はっぱい アイス はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい	グラムスケンステンティア・ネット	ジュール ^{可能)}		.00
21:00	ulid NEI	20.10-21.00		<i>→</i> \\	フィフィ		春衣	46/辛		ピックルボール90	20:30-21:30			土曜日	The second of the		日曜日		21:00
:30	バドミントン	STRONG NATION		バレーボール	RITMOS		バスケットボール	ZUMBA		20:45-22:15	KNG			X55			HYPER C 8:00-8:30		:30
	21:15-22:15	21:15-22:00 Achico		21:15-22:15	21:15-22:00 石井		21:15-22:15	21:15-22:00 森						8:00-8:45			S VIRTUAL	=	
22:00	定員32名			定員35名			定員30名			定員24名				SVIRTUAL OXIGENO			OXIGENO		22:00
				[8:50-9:20			8:35-9:20		