



FIT-AERO



新利府北館店

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	9:00～9:30 休講	9:00～9:30 休講	9:15～10:00 コンディショニング ストレッチ YUKARI	9:00～9:30 休講	9:00～9:30 休講	9:00～9:45 オリジナルヨガ yuki	
10:00	9:30～10:15 ヒップアップ トレーニング YUKARI	9:30～10:15 ゆるコア トレーニング YUKARI		9:30～10:15 朝ピラティス YUKARI	9:30～10:15 筋膜リリース リンパ流し YUKARI		
11:00	10:30～11:15 ピラティス SHION	10:30～11:15 オリジナルヨガ YUKARI	11:00～11:30 休講	10:30～11:15 バレエ エクササイズ 亜弓	10:30～11:15 椅子ヨガ YUKARI		
12:00	11:25～12:05 ピラティス SHION	11:45～12:30 ビギナーピラティス yuki	11:30～12:15 ボディメイクトレ ありさ	11:45～12:30 オリジナルヨガ YUKARI	12:00～12:45 お腹やせ フローピラティス ありさ	12:00～13:00 フローヨガ yuki	
13:00	12:15～13:00 椅子ヨガ YUKARI		12:45～13:30 リラックスフラ 只野真紀子	13:00～13:45 バレトン KIYOMI	13:00～13:45 オリジナルヨガ YUKARI	13:00～13:30 休講	13:00～13:45 セルフメンテ ナンスヨガ yuki
14:00		13:45～14:30 ヨガ棒エクササイズ MAKI	13:45～14:30 ヨガ棒エクササイズ MAKI	14:15～15:00 ビギナーピラティス yuki	14:00～14:45 バレエ エクササイズ 亜弓		
15:00		14:40～15:25 優しいコアトレ MAKI	14:40～15:25 オリジナルヨガ MAKI	15:10～15:55 オリジナルヨガ yuki			
16:00							
17:00							
18:00			18:00～18:45 オリジナルヨガ MAKI				
19:00	18:30～19:15 リラックスヨガ MAKI	19:00～19:45 Kick Boxing Diet Shintaro	19:00～19:45 ZUMBA GOLD MIHO			18:45～19:30 Kick Boxing Diet Shintaro	
20:00	19:30～20:15 ZUMBA MIHO		19:55～20:40 ZUMBA MIHO				
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓



FIT-AERO



新利府北館店

	月	火	水	木	金	土	日
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							