

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00		10:00-10:45 RITMOS45 (リトモス45) Rmx 徳永		10:00-11:00 マットピラティス 長野	10:00-10:45 RITMOS45 (リトモス45) Rmx 浜崎	10:00-11:00 ポル・ド・ブラ 長野・徳永
11:00	10:30-11:00 ボディリセット ポール ★ 30分		10:30-11:00 ポル・ド・ブラ ★★★ 徳永 30分			
12:00				11:15-11:45 ボディリセット ポール ★ 30分	11:15-11:45 体幹・筋トレ トレーニング ★★★ 浜崎 30分	11:15-11:45 たのしいステップ ★★★ 30分 長野・徳永
13:00		※第1、3、5週目 楽しいチェア体操 徳永 ★★ 第2、4週目 ボディリセットポール ★ 隔週レッスン				
14:00	14:00-15:00 「ヨガ バラエティ」 大久保	14:00-14:30 高齢者の為の筋力 & バランスアップ 30分 鹿屋市民対象	14:00-14:30 エンジョイダンス エクササイズ ★★★ 30分 中原	14:00-14:30 ポル・ド・ブラ ★★★ 徳永 30分	14:00-14:30 Muscle shape マッスルシェイプ ★★★★★ 30分	14:00-14:45 Muscle shape 45 マッスルシェイプ 45 ★★★★★ 45分 内容変更
15:00		15:00-15:30 ステップ&フロア エクササイズ ★★★ 30分 徳永	14:45-15:15 かんたんリズム 体操 鹿屋市民対象	15:00-15:30 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 30分	15:00-15:30 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 30分	15:00-15:30 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 30分 追加
16:00	15:30-16:00 ポールで体幹パ ラントレーニング ★★★ 30分	15:45-16:15 ストレッチタイム ★ 30分	★★★ 30分 中原	15:45-16:15 ストレッチタイム ★ 30分	15:45-16:15 ストレッチタイム ★ 30分	15:45-16:15 ストレッチタイム ★ 30分
17:00						
18:00		スクールクラス(2、3ヶ月コース) スクール登録されている方のみ参加 できるクラスです ※定員になり次第締め切らせて頂きます。 リトモスは3ヶ月コースとなります。				ショートプログラム トレーニングジムご利用中 の方なら、どなたでも参加 できるクラスです。
19:00	18:45-19:15 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 30分	19:00-19:30 Muscle shape マッスルシェイプ ★★★★★ 30分		18:30-19:15 RITMOS45 (リトモス45) Rmx 長野		
20:00	19:30-20:30 ZUMBA (ズンバ) 白石 ZUMBA FITNESS		19:30-20:30 エンジョイダンス 中原	19:30-20:30 マットピラティス 長野		
21:00						

動きの多さ……★少ない ★★やや少ない ★★★ふつう ★★★★やや多い ★★★★★多い

