

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00		10:00-10:45 RITMOS45 (リトモス45)		10:00-11:00 マットピラティス 長野	10:00-10:45 RITMOS45 (リトモス45)	10:00-11:00 ポール・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	 徳永	10:30-11:00 ポール・ド・ブラ ★★★ 30分 徳永	11:15-11:45 ボディリセット ポール ★ 30分	 浜崎	11:15-11:45 たのしいステップ ★★★ 30分 長野・徳永
12:00					11:15-11:45 体幹・筋トレ トレーニング ★★★ 30分 浜崎	
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 ★				
14:00	新規 14:00-15:00 いちヨガ 大久保	隔週レッスン 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 ポール・ド・ブラ ★★★ 30分 徳永	14:00-14:30 Muscle shape マッスルシェイプ ★★★★★ 30分	時間変更 14:00-14:30 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 30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 ★★★★ 30分 中原	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 ボディリセット ポール ★ 30分
16:00	15:30-16:00 ポールで体幹バ ランストレーニング ★★★ 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	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)  長野		
20:00	19:30-20:30 ZUMBA (ズンバ) 白石 		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