

月	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	24(火)	25(水)
9:00						
10:00		9:15-9:45 ボディリセット ポール ★ 30分	9:45-10:25 ZUMBA40			
11:00	10:00-10:40 ボル・ド・プラ 40 徳永	10:00-11:00 マットピラティス 長野	10:45-11:30 体幹筋トレ全身 シェイプ45	10:00-11:00 RITMOS60 (リ トモス60)	10:00-11:00 エンジョイダンス 中原	10:00-10:45 RITMOS45 (リトモス45) 徳永
12:00	11:00-11:45 リモートレッスン リンパ コンディショニング ERG 45分		11:45-13:15 プロテイン (タン パク質) 講義&プ ロテイン試飲会 (調理実習室)	11:00-11:45 ストレッチポール ★ 30分	11:15-11:45 ボディリセット ポール ★ 30分	
13:00					11:50-12:50 HIP HOP DANCE 和田	
14:00					13:00-14:00 姿勢改善 体幹・体軸 トレーニング 山下	
15:00	14:00-14:30 エンジョイダンス エクササイズ ★★★★ 30分 中原	14:00-14:40 ボル・ド・プラ ★★★★ 徳永 40分	14:00-14:45 マッスルシェイプ45 ★★★★★ 30分	14:00-14:45 マッスルシェイプ45	14:15-15:15 姿勢改善 体幹・体軸 トレーニング 山下	14:00-14:30 楽しいチェア体操 30分 鹿屋市民対象
16:00	14:45-15:25 かんたんリズム 体操 ★★★★ 中原 40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	15:00-15:30 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 30分	15:30-16:10 ライフキネティック ★★★ 山下 40分	15:00-15:40 ステップ&フロア エクササイズ ★★★★ 40分 徳永
17:00		15:45-16:15 ストレッチタイム ★ 30分	15:45-16:15 ペナルティー ボックス ★★★★★ 30分	15:45-16:15 燃えろ! 体幹サーキット ★★★★★ 30分		16:00-16:30 ペナルティー ボックス ★ 30分
18:00		イベントプログラム 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			スクールクラス スクール登録されている方のみ 参加できるクラスです 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	18:45-19:25 エンジョイダンス forビギナー ★★★★ 中原 40分	18:30-19:15 RITMOS45 (リトモス45) 長野				18:30-19:15 マッスルシェイプ45 ★★★★★ 45分
20:00		19:30-20:30 マットピラティス 長野				19:30-20:30 エンジョイダンス 中原
21:00						

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