

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:30							
10:00	9:45	リフレッシュフロー	パワトレ(全身)	パワトレベーシック	パワトレ(全身)	ステップ&ワーク	パワトレ(下半身集中)
	10:30	9:45~10:30	9:45~10:30	9:45~10:30	9:45~10:30	9:45~10:30	9:45~10:30
11:00	10:45	パワトレ(全身)	リフレッシュフロー	パワトレ(下半身集中)	ステップ&ワーク	体幹エクササイズ	パワトレベーシック
	11:30	10:45~11:30	10:45~11:30	10:45~11:30	10:45~11:30	10:45~11:30	10:45~11:30
12:00	11:45	パワトレ(下半身集中)	パワトレベーシック	体幹エクササイズ	パワトレ(全身)	リフレッシュフロー	イベント/体力測定
	12:30	11:45~12:30	11:45~12:30	11:45~12:30	11:45~12:30	11:45~12:30	11:45~12:30
13:00							
14:00	13:45	パワトレベーシック	パワトレ(下半身集中)	イベント/体力測定	パワトレ(下半身集中)	パワトレベーシック	パワトレ(全身)
	14:30	13:45~14:30	13:45~14:30	13:45~14:30	13:45~14:30	13:45~14:30	13:45~14:30
15:00	14:45	ステップ&ワーク	パワトレ(全身)	パワトレ(全身)	体幹エクササイズ	パワトレ(全身)	パワトレ(下半身集中)
	15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30	14:45~15:30
16:00	15:45	イベント/体力測定	イベント/体力測定	ステップ&ワーク	イベント/体力測定	イベント/体力測定	リフレッシュフロー
	16:30	15:45~16:30	15:45~16:30	15:45~16:30	15:45~16:30	15:45~16:30	15:45~16:30
17:00	16:45	パワトレ(全身)	体幹エクササイズ	リフレッシュフロー	パワトレ(全身)	パワトレ(下半身集中)	
	17:30	16:45~17:30	16:45~17:30	16:45~17:30	16:45~17:30	16:45~17:30	

※安全上、レッスン開始前までのご来場をお願いいたします。 ※安全面、衛生面の理由により素足でのご利用はご遠慮いただいております。

【営業時間】 月曜日~土曜日 9:30~12:45、13:30~17:45

【電話番号】 045-532-3109

【休館日】 日曜日、祝日、夏期、年末年始

【所在地】 横浜市青葉区あざみ野1-24-2(Kあざみ野ビル1階)