

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

【休館日】 日曜日、祝日、夏期、年末年始

【電話番号】 045-988-7109

【所在地】 横浜市青葉区青葉台1-24-1(電興ビル1階)