

	月	火	水	木	金	土
17:30	※スタート準備中！	/	※スタート準備中！	※スタート準備中！	パーソナルストレッチ (You style)	パーソナルトレーニング
17:45					(You style)	
18:00					パーソナルトレーナー	
18:15						
18:30		ダイエットトレーニング (田中英明)			ダイエットトレーニング (田中英明)	
18:45						パーソナルトレーニング (You style)
19:00	リラックスヨガ (上田祐子)		パーソナルトレーニング (You style)	※スタート準備中！		パーソナルトレーナー
19:15						
19:30		ダイエットトレーニング (田中英明)	パーソナルトレーナー		ダイエットトレーニング (田中英明)	
19:45						パーソナルトレーニング (You style)
20:00						パーソナルトレーナー
20:15			パーソナルトレーニング (You style)			
20:30	エクササイズヨガ (上田祐子)		パーソナルトレーナー	※スタート準備中！		パーソナルトレーニング (You style)
20:45		パーソナルトレーニング			パーソナルトレーニング	パーソナルトレーナー
21:00		パーソナルトレーナー			パーソナルトレーニング (You style)	パーソナルストレッチ (You style)
21:15		(You style)	パーソナルストレッチ (You style)		(You style)	(You style)
21:30		パーソナルトレーナー			パーソナルトレーナー	
21:45						
22:00						

日	1週目	2週目	3週目	4週目
9:00				
9:30				
10:00	帯屋町からだ大学	ジュニアアスリート	帯屋町からだ大学	ジュニアアスリート
10:30		親子勉強塾		親子勉強塾
11:00	4月 開講予定！	4月 開講予定！	4月 開講予定！	4月 開講予定！
11:30				
12:00				
12:30				
13:00	不定期開催 カルチャー系イベント枠			
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00	ミニウェイトボールEX (久保 左枝)	ミニウェイトボールEX (久保 左枝)	ミニウェイトボールEX (久保 左枝)	ミニウェイトボールEX (久保 左枝)
16:30				
17:00				
17:30	超ウェストシェイプTR (久保 左枝)	超ウェストシェイプTR (久保 左枝)	超ウェストシェイプTR (久保 左枝)	超ウェストシェイプTR (久保 左枝)
18:00				
18:30				

- リラックスヨガ**
 - ・ 比較的簡単な動きで心と体をリラックス。どのような方でも安心してご参加下さい。
- エクササイズヨガ**
 - ・ 美しくなる、身体の機能を向上する。をテーマに、リラックスヨガより1レベル上げた内容です。
- ダイエットトレーニング**
 - ・ ダイエットに効くエクササイズを45分間。メリハリボディを目指しましょう！
- ミニウェイトボールEX**
 - ・ どこでも安全に使用できるミニウェイトボールで、ストレッチから筋トレまで盛りだくさんのレッスンです。
- 超ウェストシェイプTR**
 - ・ 気になる部位No.1のウェスト。思いっきり使って引き締めましょう！
- パーソナルトレーニング**
 - ・ 大人気の1対1のトレーニング。鴨部のジムではキャンセル待ち。帯屋町でもいよいよスタート！
- パーソナルストレッチ**
 - ・ お客様は寝てるだけで、トレーナーが隔々までストレッチ。スッキリ気持ちいいですよ。
- 帯屋町からだ大学**
 - ・ ダイエット、腰痛、肩こり、筋肉、骨、関節・・・知って得するからだの事を、一般の方向けにわかりやすく勉強します。
- ジュニアアスリート 親子勉強塾**
 - ・ ジュニア選手に大切な事、正しく理解してますか？正しい知識や運動を親子で勉強しましょう！
- カルチャー系イベント**
 - ・ キャンドル、フラ、レザー、キルト、ウクレレ・・・ 不定期ですが、様々なイベントを開催します。

