













# JEXER・LIGHTGYM TODOROKI TimeSchedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN			
9:30								9:30		
10:00								10:00		
10:30	10:10~10:55 <b>YOGA</b> Sayaka	10:10~10:55 <b>Aerobics</b> 山口 達	10:10~10:55  張 ひろみ		10:10~10:55  清水 あかね	10:15~11:00 <b>MOnALISA</b> モナリザエクササイズ 長谷川 由里恵		10:30		
11:00								11:00		
11:30	11:10~11:55  高橋 優	11:10~11:55 ルーシーダットン 西田 真記子	11:10~11:55 <b>YOGA</b> FUKIKO	11:10~11:55 <b>Aerobics</b> 八木岡 恵玲	11:10~11:55 <b>Pilates</b> 山口 千恵子		11:10~11:55  栗原 浩一	11:30		
12:00								12:00		
12:30	12:10~12:55 <b>Pilates</b> 前川 尚子	12:10~12:55 協栄シェイプ ボクシング MIWA	12:10~12:55  YUMI	12:10~12:55 <b>MOMCHANG FITNESS</b> Rina Kitamura	12:10~12:55 <b>YOGA</b> こぐれのりこ	11:45~12:30 <b>YOGA</b> 高岩 加奈子		12:30		
13:00								13:00		
13:30		13:10~13:55 <b>24式太極拳</b> クミコ	13:10~13:55 <b>Aerobics</b> 遠藤 浩子	13:10~13:55 <b>BodymakeBallet</b> ボディメイクバレエ 三上 亜紀子	13:10~13:55 <b>UltimateFight</b> アルティメットファイト 清水 あかね	13:15~14:00 協栄シェイプ ボクシング 高田 まゆみ	12:40~13:25 <b>Pilates</b> 前川 尚子	13:30		
14:00								14:00		
14:30		14:10~14:55 <b>YOGA</b> 成田 瑞穂		14:10~14:55 <b>TahitiDance</b> タヒチアンダンス MAYUMI				14:30		
15:00	table tennis ~卓球フリータイム~ 				table tennis ~卓球フリータイム~ 	14:40~15:25  尾島 真理	14:40~15:25 <b>YOGA</b> 井上 美保子	15:00		
15:30									15:30	
16:00		タイムスケジュールは 変更となる場合がございます							16:00	
16:30								16:10~16:55 <b>LesMILLS BODYCOMBAT</b> 高辻 一能	16:10~16:55 <b>FIGURE 8</b> TAKAKO	16:30
17:00								17:00		
17:30								17:30		
18:00						17:40~18:25 整体オリジナル 竹田 真知枝	17:40~18:25 <b>LesMILLS BODYCOMBAT</b> 飯島 隆太	18:00		
18:30	18:15~19:00 <b>Pilates</b> 倉又 由紀子	18:15~19:00  清水 あかね	18:15~19:00 <b>BodymakeBallet</b> ボディメイクバレエ 優子	18:15~19:00 <b>YOGA</b> FUKIKO	18:15~19:00 <b>FIGURE 8</b> Megg			18:30		
19:00								19:00		
19:30	19:15~20:00 <b>Aerobics</b> 木下 美幸	19:15~20:00 <b>UltimateFight</b> アルティメットファイト 清水 あかね	19:15~20:00 <b>Pilates</b> 佐々木 啓	19:15~20:00  YUMI	19:15~20:00 <b>YOGA</b> 山口 明子			19:30		
20:00								20:00		
20:30	20:15~21:00 <b>TahitiDance</b> タヒチアンダンス MEGUMI	20:15~21:00  宮崎 淑子	20:15~21:00 <b>YOGA</b> Mayumi	20:15~21:00 整体オリジナル 竹田 真知枝	20:15~21:00  栗原 浩一			20:30		
21:00								21:00		
21:30								21:30		