

	日	月	火	水	木	金	土
09:00		筋トレ 有酸素 (鹿原)	コグニ (平川)	コグニ (松井)		らくらく コグニ (呉)	
09:30			第2・4 はじめて 体操 (鎌倉)	フォーム チェック (菅)		筋トレ (鎌倉)	はじめて 体操 (HIRO)
10:00		ストレッチ ヨガ (鹿原)					ストレッチ ヨガ (菅)
10:30			コグニ (平川)	コグニ (呉)	コグニ (菅)	ストレッチ ヨガ (Saya)	コグニ (呉)
11:00	11:15 コグニ (鹿原)					フォーム チェック (高橋)	コグニ (神森)
11:30							有酸素 (鎌倉)
12:00							
12:30							
13:00				コグニ (菅)			
13:30							
17:00						有酸素 (鎌倉)	筋トレ (鎌倉)
17:30			コグニ (鎌倉)	コグニ (中野)			
18:00						ストレッチ ヨガ (HIRO)	ストレッチ ヨガ (鹿原)
18:30							

※コグニクラスは70分程度、ウェルネスクラスは60分程度になります。

※コグニクラスは年44回開催