

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール
9:45 おはようST	9:45~9:55 スタジオにて		9:50~10:20 B-RAMP30 碓井里穂			10:00~10:30 エアロピクス初級30 油田直美	9:40~9:50 スタジオにて			9:50~10:20 ボール30 碓井里穂			9:45~9:55 スタジオにて			9:45~9:55 スタジオにて		
10:10~10:40 エアロピクス初級30 堀木好			10:40~11:10 Enjoy★RAMP30 碓井里穂			10:15~10:45 すいすい クロール30				10:40~11:25 ZUMBA45 滝本ヤニナ			10:10~10:40 エアロピクス初級30 辻友寛			10:10~10:40 エアロピクス初級30 鈴木紗奈		
11:00~11:45 ピラティス45 堀木好			11:30~12:15 パワーヨガ45 丹羽匡美		10:50~12:00 成人スイム (有料)	10:50~11:35 ヨガ45 小林千穂子	11:40~11:50 シェイプTIME お腹・ウエスト			11:45~12:30 エアロピクス初中級45 小田有紀子		10:50~12:00 成人スイム レディース (有料)	11:00~11:45 エアロピクス中級45 辻友寛		9:40~12:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	11:10~11:40 ボディコン30 都筑文子		
12:05~12:50 バレトン45 堀木好	11:50~12:00 シェイプTIME お腹・ウエスト		12:35~13:05 エアロピクス初級30 鈴木紗奈	12:20~12:30 シェイプTIME お腹・ウエスト		11:55~12:40 エアロピクス初中級45 小林千穂子	12:00~12:30 はじめて スイム30			12:50~13:20 ヨガ30 五十棲未貴			12:05~12:50 ZUMBA45 辻友寛					
13:10~13:40 エアロピクス初級30 山中美智子	13:15~13:45 アクアピクス30 中島佑樹		13:25~14:10 エアロピクス中級45 山中美智子		13:05~13:35 アクアウォーキング30 碓井里穂	13:00~13:30 ボディシェイパー30 都筑文子				13:40~14:10 エアロピクス初級30 都筑文子		13:00~13:30 アクアピクス30 小田有紀子	13:10~13:55 ヨガ45 松岡真弓					
14:00~14:45 Enjoy★DANCE45 碓井里穂	14:00~15:10 成人スイム (有料)		14:30~15:00 からだリセット30 篠田絵里		13:45~14:15 アクアピクス30 碓井里穂	13:50~14:20 ボディコン30 吉村健太	担当・内容変			14:30~15:00 ストレッチボール30 都筑文子								
					15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)				休日						14:00~17:40 ジュニア スイミング スクール (有料)			
19:30~20:00 エアロピクス初級30 西井聡子			19:45~20:30 ヨガ45 丹羽匡美			19:25~19:35 シェイプTIME 4ミニッツ				19:40~20:10 バトルミックス30 荒川友美	時間変更		19:20~19:50 はじめて スイム30					
20:20~21:05 エアロピクス初中級45 西井聡子			20:50~21:20 ステップ初級30 荒川友美		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)	19:45~20:30 Enjoy★DANCE45 碓井里穂	19:45~20:30 Enjoy★DANCE45 碓井里穂			20:30~21:00 エアロピクス初級30 鈴木紗奈	担当・内容変							

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください
- レッスン開始30分前より受付をスタジオ参加カードを配布致します
- 都合により、クラスを変更する場合があります

シェイプ  
TIME

キャストと一緒に  
短時間で効果的な運動をする  
目的別エクササイズです

STEP1

STEP2

スタジオ代行メールをご希望の方は  
上記のQRコードから読み取りおこない  
STEP1を登録後STEP2もご登録くだ