

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	スタジオ	ジムフロア	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	休館日	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	
10:00	おはようST *9:40~9:50 スタジオにて		9:50~10:20 B-RAMP30 鈴木紗奈	10:10~10:20 シェイプTIME お腹・ウエスト		おはようST *9:40~9:50 スタジオにて				9:50~10:20 BALANCE×BOX30 スタッフ			おはようST *9:40~9:50 スタジオにて			おはようST *9:45~9:55 スタジオにて			
30	10:00~10:30 エアロピクス初級30 堀木好		10:35~11:05 Enjoy★RAMP30 中島 佑樹			10:00~10:30 エアロピクス初級30 油田直美		10:15~10:45 すいすい クロール30					10:00~10:30 エアロピクス初級30 辻友寛			10:20~10:50 AERO×BOX I 30 鈴木紗奈			
11:00	10:45~11:30 ピラティス45 堀木好		11:20~12:05 パワーヨガ45 丹羽匡美		10:50~12:00 成人スイム (有料)	10:45~11:30 ヨガ45 小林千穂子		11:15~11:45 アクアダンベル30 都筑文子			10:35~11:20 ZUMBA45 滝本ヤニナ		10:50~12:00 成人スイム レディース (有料)	10:45~11:30 エアロピクス中級45 辻友寛		11:10~11:40 SHAPE×BOX30 都筑文子		11:00~12:10 ジュニアスイミング スクール (有料)	
12:00	11:45~12:30 バレトン45 堀木好	11:45~11:55 シェイプTIME お腹・ウエスト	12:20~12:50 エアロピクス初級30 小林千穂子			11:45~12:30 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			11:35~12:20 エアロピクス初中級45 小田有紀子		12:00~12:40 シェイプTIME お腹・ウエスト	11:45~12:30 ZUMBA45 辻友寛					
30	12:45~13:15 エアロピクス初級30 山中美智子		13:05~13:50 エアロピクス中級45 山中美智子			12:45~13:15 POWER×BOX30 都筑文子		12:30~13:05 ヨガ30 五十棲未貴			12:35~13:05 ヨガ30 五十棲未貴		13:00~13:30 アクアピクス30 小田有紀子	12:45~13:30 ヨガ45 森晴香					
13:00	13:30~14:00 ZUMBAGOLD30 HARU	13:15~13:45 アクアピクス30 吉村健太	14:05~14:35 RESET×BOX30 篠田絵里			13:30~14:15 DANCE×BOX45 後藤大輝		13:20~13:50 エアロピクス初級30 都筑文子			14:05~14:35 ADJUST×BOX30 都筑文子		13:45~14:15 すいすい クロール30	13:45~14:15 エアロピクス初級30 玉村里絵		13:30~14:00 アクアピクス30 都筑文子			
14:00	14:15~15:00 ZUMBA45 HARU	14:00~15:10 成人スイム (有料)						14:05~14:35 ADJUST×BOX30 都筑文子					14:30~15:15 ポルトブラ45 玉村里絵		14:30~15:00 ADJUST×BOX30 山田千雅				
15:00																			
16:00		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)																	
17:00																			
18:30																			
19:00																			
30	19:15~19:45 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		19:45~20:15 POWER×BOX30 後藤大輝			19:30~20:15 リトモス45 MIKA		19:45~20:15 アクアダンベル30 鈴木紗奈	18:50~20:00 成人スイム (有料)					
20:00	20:00~20:30 ステップ初級30 西井聡子		20:45~21:15 エアロピクス初級30 山中美智子			20:30~21:15 ZUMBA45 滝本ヤニナ													
30																			
21:00	20:45~21:30 エアロピクス初中級45 西井聡子																		
30																			

- 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STEP 2もご登録ください  
※急な代行は配信が間に合わない可能性があります