

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	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	休館日	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール
9:30																		
10:00	10:00~10:45 エアロビクス初級45 塚本 明子	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:45 BAILA BAILA45 横井 純子	10:00~10:15 ストレッチ	10:15~10:45 アクアダンス30 上出 千恵子	10:00~10:45 ヨガ45 ありさ				☆女性限定☆ 10:00~10:30 B-RAMP30 篠田 麻貴			10:00~10:45 BAILA BAILA45 伊藤 景子			10:15~11:00 アクアピクス45 久保田 喬子	10:15~11:00 ヨガ45 上出 千恵子	
11:00	11:05~11:50 エアロビクス初級45 朝長 いづみ	10:20~10:50 はじめて ガイダンス	11:05~11:50 フラダンス45 山田 宣子	11:05~11:50 ZUMBA45 竹中 有里	11:15~11:45 はじめて ガイダンス	11:05~11:50 エアロビクス初級45 塚本 明子	11:15~11:45 はじめて ガイダンス	11:30~12:00 すいすいウロール		10:50~11:35 エアロビクス初級45 塚本 明子	11:15~11:45 はじめて ガイダンス	11:10~12:10 スイミングスクール レディース <有料>	11:05~11:50 ZUMBA45 富田 久美子	11:10~18:00 スイミングスクール	11:20~12:05 エアロビクス初級45 吉田 梓	11:00~11:30 はじめて ガイダンス		
12:00	12:10~12:55 ヨガ45 朝長 いづみ	12:15~12:45 はじめて ガイダンス	12:10~12:55 ヨガ45 杉浦 逸代	12:15~12:45 はじめて ガイダンス	12:15~12:30 ストレッチ	12:10~12:55 エアロビクス初級45 久保田 喬子	12:15~12:30 ストレッチ			11:55~12:40 BAILA BAILA45 伊藤 景子	12:00~12:15 ストレッチ		12:10~12:55 SALSATION45 EMI					
13:00	13:15~13:45 ボディコン30 佐竹 亮太郎		13:15~14:00 Enjoy★DANCE45 上出 千恵子		13:15~14:00 アクアピクス45 富田 久美子	13:15~14:00 ヨガ45 中根 衣莉				13:00~13:30 BAILA BAILA30 伊藤 景子	13:00~13:15 シェイプTIME	13:00~13:30 はじめてスイム	13:15~13:45 エアロビクス初級30 吉田 梓	13:30~14:00 はじめて ガイダンス	ジュニア <有料>	12:45~13:15 アクアピクス30 吉田 梓		
14:00		14:00~15:00 スイミングスクール マスターズ <有料>								13:45~14:15 エアロビクス初級30 篠田 麻貴	13:45~14:15 はじめて ガイダンス		14:05~14:50 ピラティス45 吉田 梓					
15:00		15:30~18:50 スイミングスクール ジュニア <有料>		15:30~16:00 はじめて ガイダンス	15:30~18:50 スイミングスクール ジュニア <有料>					14:30~15:00 はじめて ガイダンス						14:30~15:00 はじめて ガイダンス		
16:00																		
18:45																		
19:00	19:15~20:00 Enjoy★DANCE45 篠田 麻貴	18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア <有料>	19:00~19:30 エアロビクス初級30 篠田 麻貴		18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア <有料>	19:15~20:00 Enjoy★RAMP45 吉田 梓				19:15~20:00 ヨガ45 上出 千恵子	19:30~20:00 はじめて ガイダンス	18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア <有料>	19:00~19:45 BAILA BAILA45 横井 純子	19:05~19:35 はじめて ガイダンス	18:00~20:00 スイミングスクール ジュニア <有料>			
20:00	20:20~21:05 ZUMBA45 竹中 有里	20:00~20:30 はじめて ガイダンス	19:50~20:20 バトルミックス30 吉田 梓		20:00~20:30 はじめて ガイダンス	20:20~21:05 ピラティス45 吉田 梓				20:20~21:05 ZUMBA45 中根 衣莉			19:50~20:05 シェイプTIME	4ミニッツ				
21:00		20:20~21:20 スイミングスクール マスターズ <有料>	20:40~21:25 エアロビクス初級45 加古 かず江		20:30~21:15 上級スイミング 練習会													
22:00																		

時間・内容・担当者変更箇所

- 安全管理上、スタジオ・プール開始後の入退場はご遠慮下さい。(体調不良は除く)
- プールレッスンでは、40名以上で4コース開放となります。予めご了承下さい。(最大コース)
- 1月よりすべてのレッスンを抽選対象とさせていただきます。

- はじめてガイダンス…『毎日』『どなたでも』『何度でも』ご参加いただける、簡単なマシンレクチャークラスです。
- シェイプTIME…短時間でキャストと一緒に効果的に筋力・体力UP！目的別エクササイズをご案内いたします。