

	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		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
10:00																			
30	10:00~10:45 エアロビクス初級45 杉浦		10:15~10:45 アクアピクス30 神ノ川	10:00~10:45 ステップ初級45 渡辺		10:15~10:45 アクアダンベル30 新聞	10:00~10:45 パレトン45 林田		10:15~10:45 アクアダンベル30 佐藤		10:00~10:30 ボディコン30 平林		10:15~10:45 アクアピクス30 志賀		10:00~10:45 パレトン45 柴田		10:15~10:45 アクアピクス30 大蔵	10:00~10:45 ZUMBA45 恒川	10:15~10:45 アクアピクス30 平林
11:00																			
30	11:00~11:45 ステップ初級45 杉浦		10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロビクス初級45 渡辺	11:00~11:15 コレクトTIME		11:00~11:45 ヨガ45 神ノ川		10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)		10:45~11:30 エアロビクス中級45 後藤	11:00~11:15 シェイプTIME	10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)		11:00~11:45 エアロビクス初級45 柴田	11:00~13:30 ジュニア スイミング スクール	11:00~11:45 エアロビクス初級45 恒川		
12:00																			
30	12:00~12:45 ヨガ45 後藤			12:00~12:30 ボディコン30 森田			12:00~12:30 ポール30 平林				12:00~12:45 からだりセット45 志賀		12:10~12:40 すいすいクロール						
13:00																			
30	13:00~13:45 エアロビクス初級45 後藤		13:30~14:00 アクアダンベル30 キャスト	12:45~13:30 ヨガ45 畔柳		13:30~14:00 アクアピクス30 志賀	13:10~13:55 エアロビクス初級45 後藤		13:30~14:00 アクアピクス30 神ノ川		13:00~13:45 ヨガ45 志賀		13:30~14:00 アクアピクス30 岩間	13:05~13:20 シェイプTIME	13:45~14:15 ボディコン30 新聞		13:45~14:30 Enjoy★DANCE45 大蔵	13:05~13:20 シェイプTIME	
14:00																			
30	14:10~14:40 ストレッチポール30 神ノ川			14:10~14:40 B-RAMP30 神ノ川		14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	14:10~14:55 ヨガ45 後藤				14:15~15:00 ZUMBA45 福間		14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)		14:30~15:00 ボディシェイパー30 新聞	14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール	14:45~15:15 ボディコン30 大蔵		
15:00																			
30																			
16:00																			
30																			
19:00																			
30	19:30~20:00 エアロビクス初級30 大蔵		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ステップ初級45 嶋田		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			19:30~20:15 ZUMBA45 鈴木		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール		14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール			
20:00																			
30	20:15~21:00 Enjoy★RAMP45 大蔵		20:30~21:00 アクアピクス30 岩間	19:30~20:15 ZUMBA45 川下	20:05~20:20 シェイプTIME		20:15~21:00 エアロビクス初級45 嶋田	20:10~20:25 シェイプTIME	20:00~21:10 マスターズ スイミングスクール (有料)		20:30~21:00 ストレッチポール30 新聞		20:30~21:00 アクアダンベル30 佐藤						
21:00																			
30																			

休館日

■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。
 ■スタジオ参加者カードは、レッスン開始30分前より配布させていただきます。

■各レッスン安全管理上、定員を設けています。ご了承下さい。
 ★色を塗ってあるところは変更部分です。