

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