

# スタジオ・プールプログラム

2024年12月～

	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&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール
10	10:00~10:45 ピラティス45 MIYAKO			10:00~11:00 ヨガ60 福田 美紀	クローラ	10:15~10:45 はじめてスイム (無料)	10:00~10:45 エアロピクス初級 45 KEIKO		10:10~10:20 水中ウォーキング	10:00~10:45 ヨガ45 JURIA			10:00~10:45 エアロピクス初級45 Minako			10:30~11:15 salsation45 忍 麻里					
11	11:00~11:45 リトモス45 久富 恵美			11:15~12:15 リトモス60		上半身 多目的室	11:00~11:45 ヨガ45 KEIKO			11:10~11:55 エアロピクス初級45 園島 みゆき			11:10~11:55 エアロピクス初級45 園島 みゆき			9:45~12:00 ジュニアスクール					
12	12:00~12:50 エアロピクス中級 有料スクール 園島 みゆき			12:30~13:15 エアロピクス初級45			13:00~13:45 エアロピクス初級45 園山 真由美			12:10~12:55 ZUMBA45 園島 みゆき			12:10~12:55 ZUMBA45 園島 みゆき								
13	13:05~13:50 エアロピクス初級45 KUMIKO		クローラ	13:15~13:45 はじめてスイム (無料)		13:15~13:45 アクアパラエティ 30 キャスト 別紙	13:00~13:45 エアロピクス初級45 園山 真由美		クローラ	13:15~13:45 はじめてスイム (無料)			13:15~13:45 アクアピクス30 曾我 佳子								
14	14:05~14:50 バレトン45 KUMIKO			14:00~14:30 B-RAMP30 曾我 佳子			14:00~14:30 ボディコン30 佐波 由佳理	上半身 多目的室		14:00~14:15 シェイプ TIME			14:00~14:15 シェイプ TIME								
15	15:05~15:50 ヨガ45 加藤 理香			15:45~16:30 運動塾 ジュニアスクール			14:45~15:30 ダイエットスクール (有料) 伊佐治 淳			14:30~14:45 ストロ TIME			14:30~14:45 ストロ TIME								
16				15:35~19:00 ジュニアスクール			17:00~17:45 運動塾 ジュニアスクール						15:35~19:00 ジュニアスクール								
18	19:30~20:15 Dance Fit45 山本 泉			19:30~20:15 salsation45 忍 麻里			19:30~20:15 リトモス45 山本 泉						19:30~20:00 ZUMBA30 園島 みゆき								
20	20:30~21:00 ボディコン30 伊佐治 淳			20:30~21:30 ヨガ60 乾 かおり			20:30~21:00 ボディコン30 佐波 由佳理						20:15~21:00 エアロピクス初級45 園島 みゆき								
21																					

休館日

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。  
●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。