

	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
10:00~10:45	ピラティス45 MIYAKO			ヨガ60 福田 美紀	クロール	10:15~10:45 はじめてスイム (無料)	エアロピクス初級45 KEIKO		10:10~10:20 水中ウォーキング		ヨガ45 JURIA		10:10~10:20 水中ウォーキング	エアロピクス初級45 Minako					
11:00~11:45	リトモス45 久富 恵美	11:00~11:30 はじめてガイダンス		11:15~12:15 リトモス60 柳井 純子	10:45~11:00 シェイプ TIME	背中・二の腕 多目的室	11:00~11:45 ヨガ45 KEIKO		10:45~11:00 シェイプ TIME	おなか・ウエスト 多目的室	11:10~11:55 エアロピクス初級45 園島 みゆき		10:45~11:00 シェイプ TIME	背中・二の腕 多目的室			9:45~12:00 ジュニアスクール	10:30~11:15 salsation45 忍 麻里	
12:00~12:50	エアロピクス中級 有料スクール 園島 みゆき		クロール	12:30~13:15 エアロピクス初級45 亀山 真由美							12:10~12:55 ZUMBA45 園島 みゆき								
13:05~13:50	エアロピクス初級45 KUMIKO		13:15~13:45 はじめてスイム (無料)			13:15~13:45 アクアダンベル30 鈴木 玲真	13:00~13:45 エアロピクス初級45 亀山 真由美		13:15~13:45 はじめてスイム (無料)	クロール									
14:05~14:50	バレトン45 KUMIKO		14:00~15:00 成人 男女 (有料)	14:00~14:30 B-RAMP30 曾我 佳子			14:00~14:30 バトルミックス30 鈴木 玲真		14:00~15:00 成人 男女 (有料)	背中・二の腕 多目的室	14:15~14:45 ポティコン30 鈴木 玲真			14:30~15:15 エアロピクス初級45					
15:05~15:50	ヨガ45 加藤 理香	15:00~15:30 はじめてガイダンス		15:00~15:30 はじめてガイダンス			14:45~15:30 ダイエットスクール (有料) 伊佐治 淳		15:00~15:30 はじめてガイダンス		15:00~15:30 ストレッチポール30 伊佐治 淳			RAMU	15:00~15:30 はじめてガイダンス		14:00~19:00 ジュニアスクール	15:00~15:45 CHOREOLOGY45 HITOMI	15:00~15:30 はじめてガイダンス
19:30~20:15	エアロピクス初級 45 山本 泉		15:35~20:00 ジュニアスクール	15:45~16:30 運動塾 ジュニアスクール		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		15:35~20:00 ジュニアスクール		19:30~20:00 ZUMBA30 園島 みゆき			15:30~16:30 ヨガ60 RAMU					
20:30~21:00	ポティコン30 伊佐治 淳	おなか・ウエスト 多目的室		19:30~20:15 salsation45 忍 麻里			19:30~20:15 リトモス45 山本 泉		20:00~20:30 はじめてガイダンス		20:15~21:00 エアロピクス初級45 園島 みゆき			17:00~17:45 運動塾 ジュニアスクール					
		20:15~20:30 シェイプ TIME		20:30~21:30 ヨガ60 乾 かおり			20:30~21:00 ポティコン30 佐波 由佳理							19:00~19:45 ヨガ45 Rena			19:00~20:00 成人 男女 (有料)		

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。