

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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
10:30～11:15 エアロビクス初・中級 宮田		10:30～11:00 アクアダンベル 佐々木	10:30～11:30 ヨガ 脇田		10:30～11:00 アクアウォーキング 湯田	10:30～11:30 バラエティ レッスン		10:30～11:00 RESET×BOX 江島			10:15～10:45 アクアダンベル 斉藤	10:30～11:30 ピラティス 平山		10:10～12:35 ジュニア スイミング スクール		11:00～11:45 ZUMBA 宇都		10:10～11:20 ジュニア スイミング スクール
11:35～12:05 ZUMBA 宮田	お腹 11:45～12:00 シェイプTIME		11:45～12:30 エアロビクス初級 江島			11:45～12:30 ZUMBA 大庭	お腹 12:00～12:15 シェイプTIME			11:45～12:45 ヨガ 脇田	美脚美尻 12:00～12:15 シェイプTIME		11:50～12:35 太極拳 松岡	お腹 12:15～12:30 シェイプTIME		12:15～13:15 フラダンス さえ		12:15～12:45 アクアビクス 東
12:25～13:25 ヨガ 末松			12:45～13:15 B-RAMP (女性限定) 江島			12:45～13:30 エアロビクス中級 大庭				13:00～13:30 エアロビクス初・中級 大庭			13:00～13:30 SHAPE×BOX 湯田			13:25～13:40 シェイプTIME		
13:45～14:15 POWER×BOX 大久保		14:30～15:00 アクアダンベル 斉藤	13:35～14:35 ピラティス 金子		14:00～14:30 すいすいウオール スタッフ	14:00～15:00 ヨガ 江島		14:00～14:30 アクアビクス 湯田		13:50～14:35 ZUMBA 大庭	14:00～14:30 アクアダンベル 佐々木	13:50～14:50 バラエティ レッスン	14:00～16:25 ジュニア スイミング スクール		14:00～14:30 ADJUST×BOX 東		15:00～15:45 エアロビクス初・中級 荒木	15:50～16:05 ストレッチ
					15:15～18:55 ジュニア スイミング スクール			14:40～15:10 初級スイム スタッフ										
		16:30～18:55 ジュニア スイミング スクール										16:30～18:55 ジュニア スイミング スクール						
19:00～19:30 4ミニッツ スタッフ			19:30～20:15 ステップ初・中級 宮田			19:30～20:30 ヨガ 増井	19:30～20:00 アクアビクス 渡辺			19:30～20:15 エアロビクス初・中級 石丸		19:00～19:30 4ミニッツ 花田						
20:30～21:15 ZUMBA 宇都		19:45～20:15 アクアビクス 渡辺	20:35～21:20 エアロビクス中級 宮田			20:15～20:30 4ミニッツ		21:00～22:00 マスターズ スイミング (有料)		20:35～21:20 ZUMBA 石丸		19:45～20:45 ヨガ 末松						
						20:50～21:35 ZUMBA 渡辺												

■ 安全のため、レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。
■ 都合により、クラスを変更する場合があります。

※土曜日バラエティレッスンについて
4ミニッツの場合(13:50～14:20)となります。