

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
10:00									休館日									
10:30～11:15			10:30～11:30		10:30～11:00	10:30～11:30				10:15～10:45		10:15～10:45	10:30～11:30		10:10～11:20			10:10～11:20
エアロビクス初中級			ヨガ		アクアピクス	エアロビクス初級				RESET × BOX		AXTIVE × DB			ジュニアスイミングスクール			ジュニアスイミングスクール
宮田		10:55～11:45	脇田		阿部	＋		10:55～11:45		江島		東			※4コース使用	11:00～11:45		※4コース使用
		学校水泳			11:10～11:40	ストレッチ		学校水泳		11:00～11:30					ジュニアスイミングスクール			
11:00					初級スイム	平山				SHAPE × BOX					11:25～12:35			
11:35～12:05		受託事業	11:45～12:30	お腹	阿部	11:45～12:30	やさしいピラティス	受託事業		佐々木					ジュニアスイミングスクール			
ZUMBA		※3～4コース使用	エアロビクス初級			ZUMBA	(第二スタジオ)	※3～4コース使用		11:45～12:45	美脚美尻				※3コース使用			
宮田			江島	12:15～12:30		大庭	秋田			12:00～12:15	シェイプTIME							
12:25～13:25		12:30～13:00		シェイプTIME						ヨガ			11:50～12:35			12:15～13:15		12:15～12:45
ヨガ		アクアピクス	12:45～13:15			12:45～13:30	12:45～13:30			末松			太極拳			フラダンス		アクア
末松		秋田	B-RAMP (女性限定)			エアロビクス中級	モナリザ(第二スタジオ)	13:00～13:45					松岡			さえ	お腹	バラエティ
			江島			大庭	秋田	アクアZUMBA		13:00～13:45								
13:40～14:40			13:35～14:35			13:45～14:45	13:45～14:30	渡辺		エアロビクス初中級		13:30～14:00	13:15～14:00			13:25～13:40	シェイプTIME	
モナリザ			ピラティス		14:00～14:30	ヨガ	モナリザ(第二スタジオ)	14:05～14:55		大庭		アクアピクス	宮田					
秋田			金子		ずいずいクロール	江島	秋田	学校水泳		ZUMBA		秋田				4ミニッツ		
					スタッフ			受託事業		大庭						知念		
15:00			14:50～15:35					※3～4コース使用		ピラティス					※2コース使用	15:00～15:45		
			アロマリラックス		15:15～16:25					秋田			15:30～18:30		ジュニアスイミングスクール	エアロビクス初中級		
30			土井		ジュニアスイミングスクール										※3コース使用	荒木		
16:00					※2コース使用					16:15～18:15								
		16:30～17:40			16:30～17:40			16:30～17:40		キッズ biima sports		16:30～17:40	キッズ ダンス スクール					
30		ジュニアスイミングスクール	17:00～19:10		ジュニアスイミングスクール	17:30～18:30						ジュニアスイミングスクール						
17:00		※2コース使用	キッズチア ハニーズ		※3コース使用							※4コース使用						
30		17:45～18:55			17:45～18:55	キッズ空手						17:45～18:55						
18:00		ジュニアスイミングスクール			ジュニアスイミングスクール							ジュニアスイミングスクール						
30		※2コース使用			※1コース使用							※4コース使用						
19:00	19:00～19:45																	
FITHOP			19:30～20:15			19:30～20:30		19:30～20:15		19:30～20:15								
渡辺			ステップ初中級			ヨガ		アクアZUMBA		エアロビクス初級			19:45～20:45					
20:00	20:00～20:30	20:00～20:30	宮田			増井		渡辺		川口		20:00～20:30	ヨガ					
BATTLE × BOX		アクアピクス										初級スイム	末松					
佐々木		渡辺	20:35～21:20							20:35～21:20		スタッフ						
			エアロビクス中級			20:50～21:35				バラエティ								
30			宮田			ZUMBA				川口								
21:00						渡辺		マスターズスイミング(有料)										
30																		
22:00																		
30																		

- 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。
- 第二スタジオは多目的室で行う、少人数制（10名前後）のスタジオレッスンです。10分前にスタジオ前にて通常通りカード配りを行います。（WEB予約あり）
- アクアレッスンは最大3コース開放の定員40名になります。レッスンコースの水中にお並びいただき参加バンドを配布いたします。
- 学校水泳・スイミングスクール中はコース変更を行う場合がございます。
- 学校水泳受託事業は月・水実施となります。（月曜は7/13までの予定です）

前月からの変更点