

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 エアロピクス初級 宮田	10:30~11:00 ガイダンスA	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 ガイダンスB	10:30~11:00 アクアピクス 佐々木	10:30~11:30 パラエティ レッスン	10:30~11:00 ガイダンスA	10:30~11:00 アクアウォーキング 清水		10:30~11:00 カラダリセット 江島	10:30~11:00 ガイダンスB	10:15~10:45 アクアダンベル 斉藤	10:30~11:30 ピラティス 平山	10:30~11:00 ガイダンスA	10:10~12:35 ジュニア スイミング スクール			
11:35~12:05 ZUMBA 宮田	11:45~12:00 シェイプTIME	お腹	11:45~12:30 エアロピクス初級 江島			11:45~12:30 ZUMBA 大庭	12:00~12:15 シェイプTIME	お腹		11:45~12:45 ヨガ 脇田	12:00~12:15 シェイプTIME		11:50~12:35 太極拳 松岡	12:15~12:30 シェイプTIME		11:00~11:30 ボディコン 湯田	11:30~12:00 ガイダンスB	
12:25~13:25 ヨガ 末松			12:45~13:15 B-RAMP (女性限定) 江島			12:45~13:30 エアロピクス中級 大庭				13:00~13:30 エアロピクス初級 大庭			13:00~13:30 ボディコン 湯田			12:15~13:15 フラダンス さえ	12:15~12:45 アクアピクス 東	
13:45~14:15 ボディコン 佐々木			13:35~14:35 ピラティス 金子		14:00~14:30 すいすいクロール スタッフ	14:00~15:00 ヨガ 江島				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 パラエティ レッスン			13:25~13:40 シェイプTIME		
		14:30~15:00 アクアダンベル 斉藤												14:00~16:25 ジュニア スイミング スクール		14:00~14:30 ストレッチボール 東		
					15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール											15:15~16:00 エアロピクス初級 荒木		
																16:05~16:20 ストレッチ		
						17:30~18:30 キッズ 空手												
19:30~20:00 パラエティ レッスン	19:45~20:15 スミスマシン(背中)		19:30~20:15 ステップ初級 宮田	19:45~20:15 スミスマシン(腕)	20:00~20:30 すいすいクロール スタッフ	19:30~20:30 ヨガ 増井	19:45~20:15 スミスマシン(腕)	19:30~20:00 アクアピクス 船岡		19:30~20:15 エアロピクス初級 石丸	20:05~20:20 シェイプTIME	20:00~20:30 すいすいクロール スタッフ	19:00~19:30 4ミニットレーニング スタッフ	19:45~20:45 ヨガ 末松				
20:15~21:00 エアロピクス初級 船岡			20:35~21:20 エアロピクス中級 宮田			20:50~21:35 ステップ初級 船岡				20:35~21:20 ZUMBA 石丸	20:30~21:00 ガイダンスA							
								21:00~22:00 マスターズ スイミング (有料)										

■ 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。