

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		11:45~12:30 エアロビクス初級 江島			11:45~12:30 ZUMBA 大庭			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 エアロビクス中級 大庭				13:00~13:30 エアロビクス初級 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 ずいずいクロール スタッフ	14:00~15:00 ヨガ 江島		14:00~14:30 アクアピクス 東		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	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	13:25~13:40 シェイプTIME	
		14:30~15:00 アクアダンベル 斉藤			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	休			16:30~18:55 ジュニア スイミング スクール			15:15~16:00 エアロビクス初級 荒木	16:05~16:20 ストレッチ		
		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	館									
						17:30~18:30 キッズ 空手			日									
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 ずいずいクロール スタッフ	19:30~20:30 ヨガ 増井	19:45~20:15 スミスマシン(腕)	19:00~19:30 アクアピクス 船岡		19:30~20:15 エアロビクス初級 石丸	20:05~20:20 シェイプTIME	20:00~20:30 ずいずいクロール スタッフ	19:00~19:30 4ミニッツトレーニング スタッフ	19:45~20:15 スミスマシン				
20:15~21:00 エアロビクス初級 船岡			20:35~21:20 エアロビクス中級 宮田			20:50~21:35 ステップ初級 船岡		21:00~22:00 マスターズ スイミング (有料)		20:35~21:20 ZUMBA 石丸	20:30~21:00 ガイダンスA							

- 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。

