

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 ACTIVE×DB 佐々木	10:30～11:30 ヨガ 脇田		10:30～11:00 ACTIVE×AQUA 佐々木	10:30～11:30 バラエティ 平山		10:30～11:00 RESET×BOX 江島			10:15～10:45 ACTIVE×DB 斉藤	10:30～11:30 ピラティス 平山	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	
	お腹						お腹											
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	12:00～12:15 シェイプTIME			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		お腹		12:15～13:15 フラダンス さえ	お腹	12:15～12:45 ACTIVE×AQUA 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 POWER×BOX 花田			13:25～13:40 シェイプTIME	
13:45～14:15 POWER×BOX 大久保			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		14:00～14:30 アクアビクス 渡辺			13:50～14:35 ZUMBA 大庭	14:00～14:30 ACTIVE×DB 佐々木	13:50～14:50 バラエティ 宮田	ジュニア スイミング スクール	14:00～14:30 ADJUST×BOX 東			
		14:30～15:00 ACTIVE×DB 斉藤						14:40～15:10 初級スイム スタッフ			15:00～16:00 ピラティス 秋田					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													
		ジュニア スイミング スクール				17:30～18:30 キッズ 空手		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						
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	20:15～20:30 4ミニッツ	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 POWER×BOX 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			20:50～21:35 ZUMBA 渡辺		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						

■ 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。