

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 アクアピクス 湯田	10:30~11:30 バラエティ レッスン		10:30~11:00 アクアウォーキング 清水	休 館 日	10:30~11:00 カラダリセット 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			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		11:00~11:30 ZUMBA 宇都			11:00~11:30 ZUMBA 宇都
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 ボディコン 湯田			12:15~13:15 フラダンス さえ	お腹 13:25~13:40 シェイプTIME		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		14:00~14:30 アクアピクス 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		14:00~14:30 ストレッチポール 東			14:00~14:30 ストレッチポール 東
		14:30~15:00 アクアダンベル 斉藤						14:40~15:10 初級スイム スタッフ								15:15~16:00 エアロビクス初中級 荒木			
					15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール											16:05~16:20 ストレッチ			
						17:30~18:30 キッズ 空手													
		ジュニア スイミング スクール																	
19:30~20:00 4ミニッツ スタッフ			19:30~20:15 ステップ初中級 宮田		20:00~20:30 すいすいクロール スタッフ	19:30~20:30 ヨガ 増井		19:30~20:00 アクアピクス 湯田			19:30~20:15 エアロビクス初中級 石丸	お腹 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ミニッツ スタッフ					
20:15~21:00 ZUMBA 宇都			20:35~21:20 エアロビクス中級 宮田			20:50~21:35 バラエティ レッスン		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。

※水曜日バラエティレッスンについて  
4ミニッツのみ30分レッスン(20:50~21:20)となります。