

| 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<br>エアロビクス初中級<br>宮田 |                               | 10:30~11:00<br>アクアダンベル<br>佐々木 | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>脇田               |    | 10:30~11:00<br>アクアピクス<br>湯田          | 10:30~11:30<br>バラエティ<br>レッスン  |                               | 10:30~11:00<br>アクアウォーキング<br>清水        |     | 10:30~11:00<br>カラダリセット<br>江島   |                                 | 10:15~10:45<br>アクアダンベル<br>斉藤    | 10:30~11:30<br>ピラティス<br>平山   |                               | 10:10~12:35<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール | 11:00~11:45<br>ZUMBA<br>宇都     |                               | 10:10~11:20<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |  |
| 11:35~12:05<br>ZUMBA<br>宮田     | お腹<br>11:45~12:00<br>シェイプTIME |                               | 11:45~12:30<br>エアロビクス初級<br>江島         |    |                                      | 11:45~12:30<br>ZUMBA<br>大庭    | お腹<br>12:00~12:15<br>シェイプTIME |                                       |     | 11:45~12:45<br>ヨガ<br>脇田        | 美脚美尻<br>12:00~12:15<br>シェイプTIME |                                 | 11:50~12:35<br>太極拳<br>松岡     | お腹<br>12:15~12:30<br>シェイプTIME |                                      |                                |                               |                                      |  |
| 12:25~13:25<br>ヨガ<br>末松        |                               |                               | 12:45~13:15<br>B-RAMP<br>(女性限定)<br>江島 |    |                                      | 12:45~13:30<br>エアロビクス中級<br>大庭 |                               |                                       |     | 13:00~13:30<br>エアロビクス初中級<br>大庭 |                                 |                                 | 13:00~13:30<br>ボディコン<br>湯田   |                               |                                      |                                |                               |                                      |  |
| 13:45~14:15<br>ボディコン<br>佐々木    |                               |                               | 13:35~14:35<br>ピラティス<br>金子            |    | 14:00~14:30<br>すいすいクロール<br>スタッフ      | 14:00~15:00<br>ヨガ<br>江島       |                               | 14:00~14:30<br>アクアピクス<br>湯田           |     | 13:50~14:35<br>ZUMBA<br>大庭     |                                 | 14:00~14:30<br>アクアダンベル<br>佐々木   | 13:50~14:50<br>バラエティ<br>レッスン |                               | 14:00~16:25<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール | 12:15~13:15<br>フラダンス<br>さえ     | お腹<br>13:25~13:40<br>シェイプTIME | 12:15~12:45<br>アクアピクス<br>東           |  |
|                                |                               | 14:30~15:00<br>アクアダンベル<br>斉藤  |                                       |    |                                      |                               |                               | 14:40~15:10<br>初級スイム<br>スタッフ          |     |                                |                                 |                                 |                              |                               |                                      |                                |                               |                                      |  |
|                                |                               |                               |                                       |    | 15:15~18:55<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール |                               |                               |                                       |     |                                |                                 |                                 |                              |                               |                                      | 15:15~16:00<br>エアロビクス初中級<br>荒木 |                               |                                      |  |
|                                |                               |                               |                                       |    |                                      | 17:30~18:30<br>キッズ<br>空手      |                               |                                       |     |                                |                                 |                                 |                              |                               |                                      |                                | 16:05~16:20<br>ストレッチ          |                                      |  |
|                                |                               | ジュニア<br>スイミング<br>スクール         |                                       |    |                                      |                               |                               |                                       |     |                                |                                 |                                 |                              |                               |                                      |                                |                               |                                      |  |
| 19:30~20:00<br>4ミニッツ<br>スタッフ   |                               |                               | 19:30~20:15<br>ステップ初中級<br>宮田          |    | 20:00~20:30<br>すいすいクロール<br>スタッフ      | 19:30~20:30<br>ヨガ<br>増井       |                               | 19:30~20:00<br>アクアピクス<br>湯田           |     | 19:30~20:15<br>エアロビクス初中級<br>石丸 | お腹<br>20:05~20:20<br>シェイプTIME   | 20:00~20:30<br>すいすいクロール<br>スタッフ | 19:00~19:30<br>4ミニッツ<br>スタッフ |                               |                                      |                                |                               |                                      |  |
| 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>宇都     |                               |                               | 20:35~21:20<br>エアロビクス中級<br>宮田         |    |                                      | 20:50~21:35<br>バラエティ<br>レッスン  |                               | 21:00~22:00<br>マスターズ<br>スイミング<br>(有料) |     | 20:35~21:20<br>ZUMBA<br>石丸     |                                 |                                 | 19:45~20:45<br>ヨガ<br>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。