

	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
10:00																			
10:30	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 吉用	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 バラエティ 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	10:30~11:00 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		
11:00		お腹						お腹						美脚美尻			ジュニア スイミング スクール	11:00~11:30 ボディコン 廣庭	
11:30	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	12:15~12:30 シェイプTIME	11:30~12:00 ガイダンスB	
12:00	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 廣庭		12:15~13:15 フラダンス さえ	
13:00	13:45~14:15 ボディシェイパー 吉用			13:35~14:35 ピラティス 金子			14:00~15:00 ヨガ 江島						13:50~14:35 ZUMBA 大庭			13:50~14:35 エアロピクス初級 廣庭		12:15~12:45 アクアピクス 東	
14:00			14:30~15:00 アクアダンベル 斉藤				14:00~14:30 アクアピクス 東	14:40~15:10 初級スイム スタッフ							14:00~16:25 ジュニア スイミング スクール			13:25~13:40 シェイプTIME	
15:00						15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール												14:00~14:30 ストレッチポール 東	
16:00			16:30~18:55												16:30~18:55			15:15~16:00 エアロピクス初級 荒木	
17:00																		16:05~16:20 ストレッチ	
18:00			ジュニア スイミング スクール				17:30~18:30 キッズ 空手												
19:00																			
19:30	19:30~20:15 POPピラティス MON	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)		19:30~20:30 ヨガ 増井	19:45~20:15 スミスマシン(腕)					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	19:45~20:45 ボディシェイパー 吉用			
20:00	20:30~21:15 ZUMBA MON			20:35~21:20 エアロピクス中級 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	20:30~21:00 ガイダンスA		20:00~20:30 ヨガ 末松	19:45~20:15 スミスマシン		
21:00																			
22:00																			
23:00																			

■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。