

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00-10:45 ZUMBA GOLD KAORI【初級】		10:00-10:45 ステップ 大森【初級】		10:00-10:45 エアロビクス #IMAKO【初・中級】				10:00-10:45 ピラティス Chika		10:00-10:45 ヨガ 福田		9:45-10:30 ヨガ 福田	9:45-12:00
11:00-11:30 ボディコン 阿部	11:05-12:05 成人スイミング	11:00-11:45 からだリセット 大森		11:00-11:45 ヨガ 福田	10:30-11:00 アクアダンベル 阿原	10:30-11:00 アクアピクス 山田(京)		11:00-11:45 ヨガ Chika		10:45-11:15 ボディコン 不破	【有料レッスン】 【最大4コース使用】	11:00-11:45 エアロビクス 武者【初級】	【有料レッスン】 【1コース使用】
11:40-11:55 シェイプTIME	【有料レッスン】	12:00-12:45 エアロビクス 國島【初級】								11:25-11:40 シェイプTIME			
13:00-13:45 エアロビクス 山田【初級】	13:00-13:30 アクアピクス 味岡	13:00-13:45 エアロビクス 國島【初・中級】	13:00-13:30 アクアウォーキング 阿原	13:00-13:45 ZUMBA 生田	13:00-13:30 アクアダンベル 阿部	13:00-13:30 アクアピクス 山田(京)				13:00～			
14:00-14:45 ヨガ 山田		14:00-14:45 ヨガ 福田	14:00-15:00 成人スイミング	14:00-15:00 リトモス 山本		14:00-15:00 成人スイミング		13:30-14:15 エアロビクス 山本【初級】	14:00-15:00 成人スイミング	バラエティ			
14:55-15:10 シェイプTIME		14:55-15:10 シェイプTIME	【有料レッスン】			【有料レッスン】		14:30-15:15 バレトン 山本	【有料レッスン】		14:20-20:05		
	15:30-20:05		15:30-20:05		15:30-20:05		15:30-20:05	15:30-16:15 ベリーダンス Rico	15:30-20:05				
	ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア						
	スイミング		スイミング		スイミング		スイミング	19:30-20:15 Enjoy★RAMP 味岡	【最大4コース使用】				
19:30-20:15 エアロビクス 國島【初・中級】	【最大4コース使用】	19:30-20:15 ベリーダンス Rico	【最大4コース使用】	19:30-20:15 ZUMBA rico	【最大4コース使用】	19:30-20:15 成人スイミング	【最大4コース使用】			19:30～			
	20:10-21:10		20:10-20:40 アクアダンベル 阿部		20:10-21:10		20:10-21:10	20:30-21:15 Enjoy★DANCE 味岡	【有料レッスン】	バラエティ		20:10-20:40 アクアピクス 山田(京)	
20:30-21:15 ZUMBA 國島	成人スイミング 【有料レッスン】	20:30-21:15 パワーヨガ saki【新規】		20:30-21:15 ヨガ rico	成人スイミング 【有料レッスン】		成人スイミング 【有料レッスン】						
		21:20-21:35 シェイプTIME						21:20-21:35 シェイプTIME					



有酸素系
調整系

スタジオレッスン：開始30分前～【抽選カード】を取ります（スタジオ前の机）。10分前～抽選を行います。（抽選順に場所選択）

プールレッスン：参加20名以上で3コース、40名以上で4コースを使用