

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	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム		スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
10:30~11:00 ボール 築山紘香			10:45~11:30 ZUMBA 越智 登志美			10:30~11:15 エアロビクス初・中級 築山紘香				10:45~11:30 エアロビクス中級 森山直美			10:30~11:15 不定期 レッスン			10:45~11:15 Enjoy★RAMP 木野山さえ		
11:20~12:05 エアロビクス初・中級 築山紘香			11:50~12:35 パワーヨガ 吉原幸栄子			11:35~12:05 B-RAMP 女性限定 築山紘香				11:50~12:35 パワーヨガ 森山直美			11:35~12:20 ZUMBA 吉原幸栄子			11:35~12:20 パワーヨガ 平岡茉佑香		
12:25~12:55 ボルドブラ 築山紘香			12:15~12:45 アクアビクス 榎垣朗子			12:25~12:55 ピラティス 曾我部こずえ				12:00~12:30 アクアウォーキング 瀧塚麻今			12:40~13:10 B-RAMP 女性限定 築山紘香			12:40~13:25 不定期 レッスン		
13:15~13:45 すいすい クロール			12:55~13:25 エアロビクス初級 眞鍋裕香			13:00~13:30 はじめて背泳ぎ 眞鍋裕香				12:45~13:15 スイムパラエティ 瀧塚麻今			13:30~14:00 エアロビクス初級 曾我部こずえ			13:30~14:00 不定期 レッスン		
13:40~14:10 ステップ初級 榎垣朗子			13:45~14:15 Enjoy★RAMP 木野山さえ			13:15~13:45 ボディシェイパー 岩間薫乃				13:45~14:15 ボディコン 野本風花			13:30~14:00 エアロビクス初級 曾我部こずえ			14:00~14:30 実施日、 内容は 館内掲示 にてご確認 ください		
14:30~15:15 ヨガ 平岡茉佑香			14:35~15:05 エアロビクス初級 榎垣朗子			14:05~14:35 ボール 築山紘香				14:30~15:15 内容は 館内掲示 にてご確認 ください								
	ジュニアスクール			ジュニアスクール			ジュニアスクール				ジュニアスクール							
18:40~19:25 パワーヨガ 平岡茉佑香			19:15~19:45 B-RAMP 女性限定 平岡茉佑香			19:00~19:45 エアロビクス中級 森山直美				19:30~20:15 バトルミックス 越智 登志美			18:45~19:15 ボール 築山紘香					
19:45~20:30 ZUMBA 吉原幸栄子			20:05~20:35 ボディコン 野本風花			20:05~20:50 ZUMBA 森山直美				20:00~20:30 パラエティ 初級			19:35~20:05 バトルミックス 岩間薫乃					
20:50~21:35 エアロビクス初級 榎垣朗子			20:55~21:25 ボディシェイパー 岩間薫乃			21:10~21:55 パワーヨガ 木野山さえ				20:35~21:05 Enjoy★RAMP 木野山さえ								

- コミットメントデータ実施中！！アンケートを取り、目的に応じたメニューの提案を行います。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入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。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願いいたします。
- アクアレッスンに関して基本2コース使用、23名以上3コース、6名以下1コース利用といたします。ご了承ください。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

