

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	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:15~11:15		10:15~11:00		10:15~11:00			10:15~11:00		10:15~11:15		10:15~11:00	
ピラティス ERIKO		ヨガ 松谷 真由美		ヨガ 松原 加奈子			ヨガ 吉田 寛子		ヨガ 松田 直子		サンデー パラエティ30・45 館内掲示・HPを ご確認ください	ファミリー
11:30~12:30		11:15~12:00		11:15~11:45			11:15~12:00		11:30~12:00		11:15~12:00	11:15~12:00
太極拳 品川 仁志	12:00~12:30	ダンス初級 吉岡 麻子		ステップ初級 松原 加奈子	12:00~12:30		バトルミックス 山口 敦子	11:30~12:00	太極拳 政岡 ゆき		フラダンス 山本 貴枝子	アクアビクス 山口 敦子
	12:45~13:15	12:15~13:00	12:15~13:15	12:00~12:45	12:45~13:15		12:15~13:15	12:15~12:45	12:15~13:00		12:15~13:00	
	かんたん平泳ぎ 村上 真衣	Enjoy★RAMP 石井 聡一郎	成人スクール (有料) 中級 村上 真衣	エアロビクス初級 松原 加奈子	アクアビクス 石井 聡一郎		ZUMBA 足立 佳奈	アクアダンベル 村上 真衣	エアロビクス初級 芦田 ひとみ		13:15~14:00	
13:15~14:15	13:30~14:00	13:15~14:15	13:30~14:00	13:00~13:45	13:30~14:30		13:30~14:15		13:15~13:45		13:15~14:00	
BAILA BAILA 芦田 ひとみ	かんたんバタフライ 村上 真衣	フラダンス 小西 定子	アクアビクス 久田 圭一	ウォーキング 山路 佳子	かんたんクロール 石井 聡一郎		大人チア MIKI		SHAPE×BOX 久田 圭一		ヨガ 下迫 典子	
14:30~15:30		14:30~15:30	14:15~14:45	14:00~14:45	成人スクール (有料) 初級 久田 圭一		14:30~15:30		14:00~15:00		14:15~14:45	
ヨガ 時松 岳哲		ピラティス 山路 佳子	かんたん背泳ぎ 久田 圭一	エアロビクス初級 松谷 真由美			ピラティス 山路 佳子		ヨガ 吉田 純子		POWER×BOX 久田 圭一	
15:45~16:30		15:45~16:30		15:00~15:30			15:45~16:30				15:00~15:30	
エアロビクス初中級 時松 岳哲		ヨガ 山路 佳子		ヨガ 松谷 真由美			ヨガ 山路 佳子				ADJUST×BOX 久田 圭一	
				18:00~18:45								
				運動塾								
19:15~20:00		19:15~20:15		19:15~20:00			19:15~20:00		19:15~20:15			
ヨガ 山路 佳子		BAILA BAILA 芦田 ひとみ		ZUMBA まどか			エアロビクス初級 森 万佐子		ヨガ 下迫 典子			
20:15~21:00	20:15~20:45	20:30~21:15	20:30~21:00	20:15~20:45			20:15~21:15		20:30~21:15			
ピラティス 山路 佳子	アクアビクス 久田 圭一	エアロビクス初中級 芦田 ひとみ	スイスイパラエティ 宮本 勇人	SHAPE×BOX 久田 圭一			ヨガ 森 万佐子		パワーヨガ 下迫 典子			
	21:00~21:30			21:00~21:30								
	スイスイパラエティ 久田 圭一			ADJUST×BOX 久田 圭一								
	1月: バタフライ 2月: クロール 3月: 平泳ぎ		1月: 平泳ぎ 2月: クロール 3月: 背泳ぎ									

●レッスン開始25分前よりスタジオ抽選札を配布いたします。
●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、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
●パラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。

トレーニングシューズ不要のレッスンです。
初めての方でもご参加頂き易いレッスンです。