

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		10:00-10:45 ステップ 大森【初級】		10:00-10:45 エアロビクス MINAKO【初中級】						10:00-10:45 ZUMBA rico		9:45-10:30 ヨガ 福田	9:45-13:10
11:00-11:30 リンパドレナージュ KAORI	11:05-12:05 成人スイミング	11:00-11:45 RESET×BOX 大森		11:00-11:45 ヨガ 福田	10:30-11:00 アクアダンベル 阿原			11:00-12:00 ヨガ rico		10:45-11:15 SHAPE×BOX 不破		11:00-11:45 エアロビクス 武若【初級】	
11:40-11:55 コレクトタイム	【有料レッスン】	12:00-12:45 エアロビクス 【初級】 國島	初めての方大歓迎							11:25-11:40 コレクトタイム			
13:00-13:45 バレトン 山田	13:00-13:30 アクアダンベル 毛利	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 アクアビクス 阿部			13:00-13:30 アクアビクス 山田(京)		13:00～			
14:00-14:45 ヨガ 山田		14:00-15:00 ヨガ 福田	14:00-15:00 成人スイミング 【有料レッスン】	14:00-15:00 リトモス 山本				13:30-14:15 エアロビクス 山本【初級】		バラエティ 別途掲示			
15:00～15:45 ベリーダンス Rico		15:10-15:25 シェイプタイム		15:10-15:25 シェイプタイム				14:30-15:15 バレトン 山本	14:00-15:00 成人スイミング 【有料レッスン】			14:20-20:05	
	15:30-20:05 ジュニア		15:30-20:05 ジュニア		15:30-20:05 ジュニア			15:25-15:40 シェイプタイム				スイミング スクール 【有料レッスン】 【最大4コース使用】	
19:30-20:15 エアロビクス 國島【初中級】	スイミング 【最大4コース使用】	19:30-20:30 リトモス 反中	スイミング 【最大4コース使用】	19:30-20:15 ZUMBA rico	スイミング 【最大4コース使用】			19:30-20:00 BATTLE×BOX 阿部	15:30-20:05 ジュニア			19:30～20:00 POWER×BOX 阿部	
	20:10-21:10 成人スイミング	20:10-20:40 アクアダンベル 阿部		20:30-21:15 ヨガ rico	20:10-21:10 成人スイミング			20:15-20:45 ADJUST×BOX 松本	スイミング 【最大4コース使用】			20:15～20:45 SHAPE×BOX 松本	20:10-20:40 アクアビクス 山田(京)
20:30-21:15 ZUMBA 國島	【有料レッスン】	20:45～21:15 POWER×BOX 毛利			【有料レッスン】								



有酸素系  
調性系

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