

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】	10:30-11:00 アクアダンベル 阿原			10:00-10:45 ZUMBA rico	10:30-11:00 アクアピクス 山田(京)	10:00-10:45 ヨガ 福田	10:45-11:15 SHAPE×BOX 不破	9:45-10:30 スタジオ ヨガ 福田	9:45-13:10 プール
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 【有料レッスン】	11:00-11:45 RESET×BOX 大森		11:00-11:45 ヨガ 福田	11:05-12:05 成人スイミング 【有料レッスン】			11:00-12:00 ヨガ rico	11:25-11:40 コレクトタイム			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		12:00-12:45 エアロビクス 【初級】 國島	初めての方大歓迎										
13:00-13:45 パレトン 山田	13:00-13:30 アクアダンベル 阿部	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 アクアバラエティ 別途掲示			13:00-13:30 アクアピクス 山田(京)		13:00～			
14:00-14:45 ヨガ 山田		14:00-15:00 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】	14:00-15:00 成人スイミング 【有料レッスン】	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 パレトン 山本			14:20-20:05		
	15:30-20:05		15:30-20:05		15:30-20:05			15:25-15:40 シェイプタイム					
	ジュニア		ジュニア		ジュニア								
	スイミング 【最大4コース使用】		スイミング 【最大4コース使用】		スイミング 【最大4コース使用】								
19:30-20:15 エアロビクス 國島【初中級】		19:30-20:30 リトモス 反中		19:30-20:15 ZUMBA rico				19:30-20:00 BATTLE×BOX 阿部	【最大4コース使用】	19:30-20:00 POWER×BOX 阿部			
	20:10-21:10 成人スイミング 【有料レッスン】	20:10-20:40 アクアダンベル 阿部		20:10-21:10 成人スイミング 【有料レッスン】				20:15～		20:15-20:45 SHAPE×BOX 松本	20:10-20:40 アクアピクス 山田(京)		
20:30-21:15 ZUMBA 國島		20:45-21:15 POWER×BOX 毛利		20:30-21:15 ヨガ rico				バラエティ 別途掲示					
								時間変更					



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