

| 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  |
|                                    |  |   |  |  |  |     |   |  |                                    |     |                                    |  |
| 10:30~11:15<br>ZUMBA45<br>辻 友寛     |  | 10:30~11:15<br>ヨガ45<br>佐野 英樹              |  | 10:30~11:00<br>Enjoy★Ramp30<br>前田 翼      |  |     | 10:30~11:15<br>ZUMBA45<br>辻 友寛          | 10:15~15:25<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) |                                    |     | 10:30~11:15<br>エアロピクス初級45<br>井上 明美 | 10:15~11:25<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) |
| 11:30~12:15<br>エアロピクス初級45<br>辻 友寛  | 11:00~12:10<br>マスターズ<br>スイム<br>(有料)          | 11:30~12:00<br>B-RAMP30<br>岡留 志保          | 11:30~12:00<br>アクアピクス30<br>井上 明美             | 11:15~12:00<br>DANCE×BOX<br>前田 翼         | 11:00~12:10<br>マスターズ<br>スイム<br>(有料)      |     | 11:30~12:15<br>エアロピクス中級45<br>辻 友寛       | 11:30~12:00<br>アクアピクス30<br>鈴木 滯              | 10:45~11:30<br>エアロピクス初級45<br>油田 直美 |     |                                    | 11:45~12:15<br>アクアダンベル30<br>前田 翼             |
| 12:30~13:15<br>ヨガ45<br>小林 千穂子      | 12:20~12:50<br>すいすいクロール<br>定員10名             | 12:15~12:45<br>ステップ初級30<br>西井 聡子          |  | 12:15~13:00<br>ヨガ45<br>村上 累              |  |     | 12:30~13:15<br>エアロピクス中級45<br>小林 千穂子     |  | 11:45~12:30<br>ヨガ45<br>村上 累        |     |                                    |  |
| 13:30~14:15<br>エアロピクス中級45<br>慶田 成美 | 13:30~14:00<br>アクアダンベル30<br>前田 翼             | 13:00~13:45<br>エアロピクス初級45<br>西井 聡子        |  | 13:15~14:00<br>エアロピクス中級45<br>小田 有紀子      |  |     | 13:30~14:00<br>SHAPE×BOX<br>水谷 進也       |  | 12:45~13:30<br>ZUMBA45<br>油田 直美    |     |                                    | 13:00~13:30<br>SHAPE×BOX<br>前田 翼             |
| 14:30~15:15<br>ピラティス45<br>慶田 成美    |  | 14:00~14:15<br>ストレッチ                      | 14:00~15:10<br>マスターズ<br>スイム<br>(有料)          | 14:15~14:45<br>ADJUST×BOX<br>岡留 志保       | 14:15~14:45<br>アクアピクス30<br>小田 有紀子        |     | 14:15~15:00<br>ヨガ45<br>伊藤 寿美            |  | 13:40~14:10<br>BATTLE×BOX<br>井上 明美 |     |                                    | 13:45~14:15<br>ADJUST×BOX<br>前田 翼            |
|                                    | 15:30~19:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) |   | 15:30~19:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) |  |  |     |   | 15:30~19:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) |                                    |     |                                    |  |
|                                    |  | 15:30~16:15<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育<br>(有料)  |  | 15:30~16:15<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育<br>(有料) | 15:30~16:15<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育<br>(有料) |     |   |  |                                    |     |                                    |  |
|                                    |  | 16:30~17:15<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育<br>(有料)  |  | 16:30~17:15<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育<br>(有料) | 16:30~17:15<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育<br>(有料) |     |   |  |                                    |     |                                    |  |
|                                    |  | 19:15~20:00<br>NEW<br>エアロピクス中級45<br>加藤 結美 | 内容・担当者<br>変更                                 | 19:30~20:15<br>Enjoy★Ramp45<br>前田 翼      | 20:00~21:10<br>マスターズ<br>スイム<br>(有料)      |     | 19:30~20:00<br>NEW<br>SHAPE×BOX<br>鈴木 滯 |  | 19:30~20:00<br>POWER×BOX<br>井上 明美  |     |                                    |  |
| 19:30~20:15<br>エアロピクス初級45<br>井上 明美 |  | 20:15~21:00<br>NEW<br>パレトン45<br>加藤 結美     |  | 20:30~21:15<br>DANCE×BOX<br>前田 翼         |  |     | 20:15~21:00<br>ZUMBA45<br>滝本 ヤニナ        | 20:00~21:10<br>マスターズ<br>スイム<br>(有料)          | 20:15~20:45<br>ADJUST×BOX<br>井上 明美 |     |                                    |  |
| 20:30~21:15<br>エアロピクス中級45<br>井上 明美 |  |   |  |  |  |     |   |  |                                    |     |                                    |  |

- 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。
- レッスン開始30分前より、スタジオ前にて参加カードを配布いたします。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- 自社オリジナルレッスン(キャストレッスン)におきまして、一部名称を変更させていただいております。
- アクアピクス・アクアダンベル、アクアウォーキングは19名までの参加で2コース、20名以上の参加で3コース使用します。【※4月より、火曜日20:15~のアクアピクスは閉講となります。】
- すいすいクロールは5名までの参加で1コース、6名以上の参加で2コース使用します。



※  
本枠は  
変更箇所です

