

| 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                                     | フロア                                          | プール                                          | スタジオ                              | フロア                                       | プール                                       | スタジオ                             | フロア                                       | プール                              | 休館日 |  |  | スタジオ                                | フロア                                      | プール | スタジオ                                                             | フロア                                       | プール                                       | スタジオ                                     | フロア                                       | プール                                          |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                  |
| 10:15~10:45<br>ピラティス<br>岡村 水江            | 10:20~10:40<br>シェイプTIME<br>(サーキットトレーニング)     |                                              | 10:15~10:45<br>MEGA DANZ<br>小幡 友子 | 10:20~10:40<br>シェイプTIME<br>(サーキットトレーニング)  |                                           | 10:15~11:00<br>ヨガ<br>佐野 千富       | 10:20~10:40<br>シェイプTIME<br>(サーキットトレーニング)  |                                  | 休館日 |  |  | 10:15~10:45<br>BAILA BAILA<br>溝口 幸穂 | 10:20~10:40<br>シェイプTIME<br>(サーキットトレーニング) |     | 10:15~10:45<br>ヨガ<br>※隔週担当<br>第1.3.5<br>秋山 美代子<br>第2.4<br>小黒 まどか | 10:20~10:40<br>シェイプTIME<br>(サーキットトレーニング)  | 10:30~11:00<br>すいすいクロール                   | 10:15~10:45<br>バトルミックス<br>中谷 信博          | 10:20~10:40<br>シェイプTIME<br>(サーキットトレーニング)  |                                              |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                  |
| 11:15~11:45<br>バトルミックス<br>向井 利佳          | 11:30~12:00<br>アキュアピクス<br>塚本 拓人              | 11:00~11:30<br>アキュアピクス<br>塚本 拓人              | 11:15~11:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫  | 11:30~12:00<br>アキュアピクス<br>小幡 友子           | 11:15~11:45<br>アキュアピクス<br>小幡 友子           | 11:30~12:00<br>ボディコン<br>塚本 拓人    | 11:30~12:00<br>ガイダンス<br>塚本 拓人             | 11:00~11:30<br>アキュアピクス<br>森 さとみ  |     |  |  |                                     |                                          |     | 11:15~12:00<br>フラダンス<br>小西 定子                                    | 11:30~12:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 11:00~11:30<br>アキュアピクス<br>向井 利佳           | 11:15~11:45<br>エアロピクス中級<br>加古 喜美         | 11:30~12:00<br>ガイダンス<br>加古 喜美             | 11:30~12:00<br>アキュアダンベル<br>弓指 有正             | 11:15~11:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 11:30~12:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 11:30~12:00<br>アキュアピクス<br>中谷 信博           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                  |
| 12:15~12:45<br>Enjoy★RAMP<br>向井 利佳       | 12:00~13:00<br>成人スクール(有料)<br>初級2<br>川崎 華奈    | 12:15~13:00<br>成人スクール(有料)<br>初級2<br>川崎 華奈    | 12:15~13:00<br>ヨガ<br>坂中 美月        | 12:15~13:00<br>抽選枠                        | 12:15~13:00<br>抽選枠                        | 12:30~13:00<br>エアロピクス初級<br>野村 千春 | 13:00~13:30<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 12:30~13:00<br>エアロピクス初級<br>野村 千春 |     |  |  |                                     |                                          |     | 12:30~13:00<br>ストレッチボール<br>岡村 水江                                 | 13:00~13:30<br>抽選枠                        | 12:15~12:45<br>ステップ初級<br>加古 喜美            | 12:15~12:45<br>ステップ初級<br>加古 喜美           | 13:00~13:15<br>シェイプTIME<br>部位別<br>トレーニング  | 13:15~13:45<br>はじめての<br>BAILA BAILA<br>釣 富美子 | 13:30~14:00<br>かんたん背泳ぎ<br>川崎 華奈           | 13:30~14:00<br>ZUMBA<br>柴田 尚代             | 13:30~14:00<br>ガイダンス<br>柴田 尚代             | 13:30~14:00<br>すいすいクロール                   | 13:15~13:45<br>はじめてスイム                    | 13:30~14:00<br>ピラティス<br>若松 真弓             | 13:30~14:00<br>ステップアップ<br>プログラム           | 13:15~13:45<br>はじめてスイム                    | 13:15~14:00<br>BAILA BAILA<br>釣 富美子       | 13:30~14:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 13:30~14:00<br>ガイダンス<br>釣 富美子             |                                           |                                  |
| 14:15~14:45<br>エアロピクス初級<br>釣 富美子         | 14:30~15:00<br>ガイダンス<br>釣 富美子                | 14:00~14:30<br>はじめてスイム                       | 14:30~15:15<br>太極拳<br>三浦 菊栄       | 14:30~15:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 14:45~15:45<br>成人スクール(有料)<br>中級2<br>塚本 拓人 | 14:30~15:00<br>ヨガ<br>若松 真弓       | 14:30~15:00<br>ガイダンス<br>若松 真弓             | 14:30~15:00<br>ヨガ<br>若松 真弓       |     |  |  |                                     |                                          |     | 14:30~15:00<br>抽選枠                                               | 14:30~15:00<br>初級2<br>弓指 有正               | 14:30~15:00<br>Enjoy★RAMP<br>向井 利佳        | 14:30~15:00<br>Enjoy★RAMP<br>向井 利佳       | 14:30~15:00<br>BAILA BAILA<br>釣 富美子       | 14:30~15:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム    | 14:30~15:00<br>ヨガ<br>小黒 まどか               | 14:30~15:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 14:30~15:00<br>BAILA BAILA<br>釣 富美子       | 14:30~15:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 14:30~15:00<br>BAILA BAILA<br>釣 富美子       | 14:30~15:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 14:30~15:00<br>BAILA BAILA<br>釣 富美子       | 14:30~15:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 14:30~15:00<br>BAILA BAILA<br>釣 富美子       | 14:30~15:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 14:30~15:00<br>BAILA BAILA<br>釣 富美子       | 14:30~15:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム |                                  |
| 15:15~15:45<br>B-RAMP<br>~女性限定~<br>釣 富美子 | 15:30~16:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム    | 15:30~16:00<br>抽選枠                           | 15:45~16:15<br>エアロピクス初級<br>川崎 華奈  | 15:30~16:00<br>ガイダンス<br>川崎 華奈             | 15:30~16:00<br>中級1<br>塚本 拓人               | 15:40~16:00<br>入場開始              | 15:45~16:30<br>フラダンス<br>清水 栄子             | 15:40~16:00<br>入場開始              |     |  |  |                                     |                                          |     | 15:30~16:00<br>B-RAMP<br>~女性限定~<br>小黒 まどか                        | 15:30~16:00<br>ガイダンス<br>小黒 まどか            | 15:15~16:15<br>成人スクール(有料)<br>中級1<br>塚本 拓人 | 15:30~16:00<br>B-RAMP<br>~女性限定~<br>釣 富美子 | 15:30~16:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 15:30~16:00<br>抽選枠                           | 15:15~15:45<br>B-RAMP<br>~女性限定~<br>小黒 まどか | 15:30~16:00<br>ガイダンス<br>小黒 まどか            | 15:15~15:45<br>B-RAMP<br>~女性限定~<br>小黒 まどか | 15:30~16:00<br>ガイダンス<br>小黒 まどか            | 15:15~15:45<br>B-RAMP<br>~女性限定~<br>小黒 まどか | 15:30~16:00<br>ガイダンス<br>小黒 まどか            | 15:15~15:45<br>B-RAMP<br>~女性限定~<br>小黒 まどか | 15:30~16:00<br>ガイダンス<br>小黒 まどか            | 15:15~15:45<br>B-RAMP<br>~女性限定~<br>小黒 まどか | 15:30~16:00<br>ガイダンス<br>小黒 まどか            | 15:15~15:45<br>B-RAMP<br>~女性限定~<br>小黒 まどか | 15:30~16:00<br>ガイダンス<br>小黒 まどか            |                                  |
| 16:15~16:45<br>ZUMBA<br>寺田 由美子           | 16:00~17:00<br>成人スクール(有料)<br>テクニカル級<br>弓指 有正 | 16:00~17:00<br>成人スクール(有料)<br>テクニカル級<br>弓指 有正 | 18:45~19:00<br>ストレッチ              | 18:45~19:00<br>ストレッチ                      | 18:45~19:00<br>ストレッチ                      | 19:15~19:45<br>ZUMBA<br>柴田 尚代    | 19:30~20:00<br>ガイダンス<br>柴田 尚代             | 19:15~19:45<br>ZUMBA<br>柴田 尚代    |     |  |  |                                     |                                          |     | 19:15~19:45<br>ヨガ<br>上田 明子                                       | 19:15~19:45<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 19:30~20:00<br>中級クロール<br>高田 伸子            | 19:15~19:45<br>Enjoy★RAMP<br>塚本 拓人       | 19:15~19:45<br>Enjoy★RAMP<br>塚本 拓人        | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人              | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 19:15~19:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           |                                  |
| 19:30~20:00<br>パワーヨガ<br>坂中 美月            | 19:15~19:45<br>ガイダンス<br>坂中 美月                | 19:30~20:00<br>アキュアピクス<br>スタッフ               | 19:30~20:00<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫  | 19:30~20:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 19:30~20:00<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 20:15~20:45<br>パワーヨガ<br>藤本 愛     | 20:15~20:45<br>ガイダンス<br>藤本 愛              | 19:30~20:00<br>アキュアピクス<br>スタッフ   |     |  |  |                                     |                                          |     | 20:15~20:45<br>ダンス初級<br>溝口 幸穂                                    | 20:15~20:45<br>ダンス初級<br>溝口 幸穂             | 20:15~21:00<br>マスターズ<br>高田 伸子             | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人          | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人              | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 20:15~20:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           |                                  |
| 20:30~21:00<br>ボディコン<br>塚本 拓人            | 20:15~20:45<br>すいすいクロール                      | 20:15~20:45<br>すいすいクロール                      | 20:30~21:00<br>ヨガ<br>佐野 千富        | 20:30~21:00<br>ヨガ<br>佐野 千富                | 20:45~21:15<br>初級4泳法<br>中谷 信博             | 21:15~21:45<br>エアロピクス初級<br>川崎 華奈 | 21:15~21:45<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム | 20:30~21:00<br>ボディコン<br>塚本 拓人    |     |  |  |                                     |                                          |     | 21:15~21:45<br>BAILA BAILA<br>溝口 幸穂                              | 21:15~21:45<br>ガイダンス<br>溝口 幸穂             | 21:15~21:45<br>バトルミックス<br>塚本 拓人           | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫         | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫             | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫          | 21:15~21:45<br>ボディシェイパー<br>伊藤 将夫 |
| 21:30~22:00<br>BAILA BAILA<br>森 さとみ      | 21:15~21:45<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム    | 21:15~21:45<br>ガイダンス/<br>ステップアップ<br>プログラム    | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ  | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 22:00~22:15<br>サポートトレーニング        | 22:00~22:15<br>サポートトレーニング                 | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ |     |  |  |                                     |                                          |     | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ                                 | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ         | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ             | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ          | 21:30~22:00<br>エアロピクス初級<br>森 さとみ |

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮下さい。
- レッスン開始30分前よりスタジオプログラムはジムエリアにて参加カードを、プール泳法プログラムはプールエリアにてリストバンドを配布致します。レッスン開始前にスタッフ又は担当インストラクターにお渡し下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- プールレッスンは、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料を全て落としてからご利用下さい。
- 変更箇所です。■ 順番 参加カード番号順入場です。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

