

	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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
10:00																			
10:30	エアロビクス初級 宮田	10:30~11:00 ガイダンスA	10:30~11:00 アクアダンベル 吉用	10:30~11:30 ヨガ 脇田	10:30~11:00 ガイダンスB	10:30~11:00 アクアピクス 佐々木	10:30~11:30 バラエティ レッスン	10:30~11:00 ガイダンスA	10:30~11:00 アクアウォーキング 清水		10:30~11:00 カラダリセット 江島	10:30~11:00 ガイダンスB	10:30~11:00 アクアダンベル 斉藤	10:30~11:30 ピラティス 平山	10:30~11:00 ガイダンスA				
11:00		お腹						お腹				美脚美尻				11:00~11:30 ボディコン 廣庭			
11:30																	11:30~12:00 ガイダンスB		
12:00	ZUMBA 宮田	11:45~12:00 シェイプTIME		11:45~12:30 エアロビクス初級 江島			11:45~12:30 ZUMBA 大庭	12:00~12:15 シェイプTIME			12:00~12:15 シェイプTIME		11:50~12:35 太極拳 松岡	12:15~12:30 シェイプTIME		12:15~13:15 フラダンス さえ		12:15~12:45 アクアピクス 東	
12:30																お腹			
13:00	12:25~13:25 ヨガ 末松			12:45~13:15 B-RAMP (女性限定) 江島			12:45~13:30 エアロピクス中級 大庭						13:00~13:30 ボディコン 廣庭						
13:30				13:35~14:35 ピラティス 金子			14:00~15:00 ヨガ 江島						13:50~14:35 エアロピクス初級 廣庭				13:25~13:40 シェイプTIME		
14:00	13:45~14:15 ボディシェイパー 吉用					14:00~14:30 アクアピクス 東							14:00~14:30 アクアダンベル 佐々木			14:00~14:30 ストレッチポール 東			
14:30			14:30~15:00 アクアダンベル 斉藤			14:40~15:10 初級スイム スタッフ													
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30			16:30~18:55																
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:30~20:15 POPピラティス MON			19:30~20:15 ステップ初級 宮田			19:30~20:30 ヨガ 増井				19:30~20:15 エアロピクス初級 石丸	20:00~20:30 すいすいクロール スタッフ	19:45~20:45 ボディシェイパー 吉用	19:00~19:30 ボディシェイパー 吉用					
20:00		19:45~20:15 スミスマシン(背中)		19:45~20:15 スミスマシン(腕)			19:45~20:15 スミスマシン(腕)				20:05~20:20 シェイプTIME		19:45~20:15 スミスマシン						
20:30	20:30~21:15 ZUMBA MON			20:35~21:20 エアロピクス中級 宮田			20:50~21:35 バラエティ レッスン				20:30~21:00 ガイダンスA								
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			

■安全のため、レッスンの途中入場・途中退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。