

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		
10:30~11:00 エアロビクス初級 宮田		10:30~11:00 アクアダンベル 若口	10:30~11:15 ヨガ 脇田		10:30~11:00 アクアピクス 菊水	10:30~11:15 バレトン 森本		10:30~11:00 アクアウォーキング 西	休 館 日	10:30~11:00 ステップ初級 若口		10:30~11:00 アクアピクス 佐々木	10:30~11:15 ピラティス 平山		10:10~12:35 ジュニア スイミング スクール					
11:30~12:00 ZUMBA 宮田	お腹 11:45~12:00 シェイプTIME				11:15~12:15 マスターズ スイミング (有料) 斉藤		お腹 11:20~11:35 シェイプTIME			11:45~12:30 ヨガ 脇田	美脚美尻 12:00~12:15 シェイプTIME	11:15~12:15 マスターズ スイミング (有料) 芹川	11:45~12:30 太極拳 下野	お腹 12:15~12:30 シェイプTIME			11:00~11:30 Enjoy☆RAMP 天野			
12:30~13:15 ヨガ 末松			12:45~13:15 B-RAMP (女性限定) 江島			12:00~12:30 ZUMBA 大庭											12:15~13:00 フラダンス さえ		12:15~12:45 アクアピクス 菊水	
13:45~14:15 パラエティ レッスン		14:00~14:30 アクアピクス 佐々木	13:45~14:30 ピラティス 金子		14:00~14:30 すいすいクロール スタッフ	14:00~14:45 ヨガ 江島		14:00~14:30 アクアダンベル 若口			14:00~14:30 ZUMBA 大庭		14:00~14:30 アクアピクス 天野	14:00~14:30 ボディコン 天野	14:00~16:25 ジュニア スイミング スクール		お腹 13:45~14:00 シェイプTIME	14:15~15:00 パワーヨガ 天野		
		16:30~18:55 ジュニア スイミング スクール			16:30~18:55 ジュニア スイミング スクール			17:30~19:00 キッズ 空手												
19:30~20:00 ZUMBA 野上	20:05~20:20 ストレッチ	20:00~20:30 すいすいクロール スタッフ	19:30~20:00 Enjoy☆RAMP 天野	お腹 20:05~20:20 シェイプTIME		19:30~20:15 ヨガ 増井	美脚美尻 20:00~20:15 シェイプTIME	19:30~20:00 アクアピクス 天野			19:30~20:00 ボディコン 菊水	お腹 20:05~20:20 シェイプTIME		19:15~19:45 エアロビクス中級 宮田						
20:35~21:05 ReeJam 野上			20:35~21:05 ZUMBA 天野			20:45~21:30 パラエティ レッスン		21:00~22:00 マスターズ スイミング (有料) 芹川			20:35~21:05 バトルミックス 若口			20:15~21:00 ヨガ 末松						

- 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。