

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	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	休館日	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール
	ストレッチ15 10:15～10:30			ストレッチ15 10:15～10:30	10:20～10:50 アクアダンベル30 坂井						ストレッチ15 10:15～10:30	10:30～11:15 アクアピクス45 青木			10:10～12:35	10:15～10:45 エアロピクス初級30 鈴木(春)		
10:45～11:15 ステップ初級30 三輪		10:45～11:15 アクアウォーキング30 池谷	10:45～11:15 エアロピクス初級30 勝岡		11:00～12:10 マスターズ スイミング スクール 【有料】	10:45～11:30 ZUMBA45 西ジェフィー	10:30～11:45 背骨 コンディショニング 【有料】	10:45～11:30 アクアピクス45 中村		10:40～11:10 ピラティス30 TOMOMI	10:45～11:00 サポートトレーニング		10:30～11:00 ヨガ30 シルビア		ジュニア	11:15～11:30 シェイプTIME15 背中・二の腕		
	11:00～11:30 ガイダンスA			11:30～12:00 ガイダンスB											スイミング			
11:45～12:15 ZUMBA30 伊藤		11:30～12:00 はじめてスイム 池谷	11:45～12:30 ヨガ45 松島		【有料】					11:40～12:10 エアロピクス初中級30 青木	11:30～12:00 ガイダンスB	11:30～12:00 すいすいクロール 杉野	11:30～12:15 ZUMBA45 青木	11:30～12:00 ガイダンスA	スクール	11:30～12:00 ガイダンスA		
															【有料】	12:15～12:45 ボディコン30 勝岡		
12:45～13:15 B-RAMP30 松島			13:00～13:30 エアロピクス初級30 松島			13:00～13:45 ヨガ45 シルビア				12:40～13:10 バレトン30 山口			12:45～13:15 ピラティス30 青木		13:00～13:30 アクアピクス30 勝岡			
										13:40～14:10 ボディコン30 新聞	14:00～14:30 ガイダンスA	14:00～14:45 アクアピクス45 中村		13:45～14:15 ポディーシェイパー30 新聞				
14:00～14:30 BAILA BAILA30 若松	14:00～14:30 ガイダンスB	14:00～14:30 アクアダンベル30 新聞	14:00～14:30 BAILA BAILA30 松島		14:00～14:45 アクアピクス45 青木													
				14:45～15:00 ストレッチ15						14:40～15:10 ストレッチボール30 松島								
15:00～15:45 ヨガ45 シルビア		15:30～19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:15～15:45 ヨガ30 山村	15:15～15:45 ガイダンスA	15:30～19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:15～15:45 B-RAMP30 松島							14:45～15:15 バトルミックス30 新聞	15:15～15:45 ガイダンスB	ジュニア	14:15～14:45 ヨガ30 勝岡		
															スイミング			15:00～15:30 アクアダンベル30 勝岡
											16:00～16:15 サポートトレーニング				スクール			
															【有料】			

18:45～19:15 ガイダンスA			18:45～19:15 ガイダンスB							19:00～19:30 ガイダンスA								
19:20～19:30 シェイプTIME10 4ミニッツ		19:30～20:40 マスターズ スイミング スクール 【有料】	19:15～19:45 ZUMBA30 西ジェフィー	19:30～19:40 シェイプTIME10 4ミニッツ		19:15～19:30 シェイプTIME15 背中・二の腕	19:15～19:45 すいすいクロール 坂井							19:30～20:00 ガイダンスA				
	19:45～20:15 ガイダンスB			20:00～20:30 ガイダンスA	20:00～20:30 アクアダンベル30 坂井	19:45～20:15 ボディコン30 新聞				19:45～20:00 シェイプTIME15 背中・二の腕	19:45～20:15 アクアウォーキング30 坂井					20:00～20:30 ヨガ30 山村	20:15～20:30 サポートトレーニング	
20:00～20:30 Enjoy★RAMP30 勝岡			20:15～20:45 エアロピクス初級30 西ジェフィー															
	20:30～20:45 サポートトレーニング			20:45～21:00 サポートトレーニング		20:45～21:15 ヨガ30 田村	20:45～21:00 サポートトレーニング	20:00～21:10 マスターズ スイミング スクール 【有料】										
21:00～21:30 バレトン30 若松		21:00～21:30 アクアダンベル30 勝岡	21:15～21:30 ストレッチ15				21:15～21:45 ガイダンスA			20:45～21:15 ZUMBA30 伊藤		20:30～21:40 マスターズ スイミング スクール 【有料】						

■安全管理上、スタジオ内へのレッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
 ■レッスン開始前には、スタジオ前にて『レッスン参加表』にお名前をご記入ください。レッスンにより定員は異なります。
 ■都合により、クラスを変更する場合があります。
 ■ は変更箇所です。