

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	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール
			10:05~10:15 ストレッチ																	
10:30~11:00 ZUMBA30 野村	10:45~11:15 初めて ガイダンス	10:30~11:00 曹泳ぎ初級30 鈴木(深)	10:45~11:15 エアロビクス初級30 藤田		10:45~11:15 アクアビクス30 松本	10:45~11:15 エアロビクス中級30 市川	10:45~11:15 初めて ガイダンス	10:30~11:00 すいすいウロール30 鈴木(深)	10:30~11:15 ヨガ45 高塚	10:45~11:15 初めて ガイダンス	10:45~11:15 アクアオーケーキング30 松本	10:30~11:00 エアロビクス初級30 松本	10:45~11:15 初めて ガイダンス		10:30~11:00 エアロビクス初級30 若松	10:45~11:15 初めて ガイダンス		10:30~11:00 エアロビクス初級30 若松	10:45~11:15 初めて ガイダンス	
11:30~12:15 パワーヨガ45 高塚		11:15~11:45 アクアビクス30 鈴木(深)		11:25~11:40 シェイプTIME	背中・二の腕							11:30~12:00 ピラティス30 山村		11:15~11:45 アクアビクス30 松本		11:30~12:00 バレット30 若松	11:30~12:00 メニュー作成			
13:15~13:45 ステップ初級30 市川		12:30~13:45 【有料】 マスターズ スイミング スクール 松本				11:45~12:00 ストレッチ						11:45~12:15 ステップ初級30 市川	11:45~12:15 メニュー作成		12:30~13:00 ヨガ30 村松	12:10~12:25 シェイプTIME	お腹・ウエスト	13:00~13:30 ボディコン30 土屋		
13:45~14:15 初めて ガイダンス			13:45~14:15 エアロビクス初級30 若松		13:45~14:15 すいすいウロール30 鈴木(深)				13:45~14:30 太極拳45 増田			13:45~14:30 平泳ぎ初級30 松本		13:30~14:00 ZUMBA30 村松	13:45~14:15 初めて ガイダンス		14:00~14:30 ヨガ30 鈴木	13:45~14:15 初めて ガイダンス		
14:15~15:00 ピラティス45 平井	14:45~15:15 メニュー作成		14:45~15:15 ヨガ30 シルビア ポンフィン			14:15~14:45 エアロビクス初級30 平井	14:30~15:00 メニュー作成		14:15~14:45 アクアビクス30 山村			14:30~15:00 エアロビクス初級30 村松	14:30~15:00 メニュー作成		14:00~14:30 ヨガ30 鈴木			14:45~15:15 アクアビクス30 丹生		
15:30~16:00 ステップ初級30 松本				15:25~15:40 シェイプTIME	背中・二の腕	15:15~15:45 からだリセット30 齋藤						15:00~15:30 ステップ初級30 村松	15:00~15:30 初めて ガイダンス		15:30~16:00 ストレッチボール30 齋藤			15:30~16:00 メニュー作成		
				16:00~16:30 初めて ガイダンス								15:45~16:15 メニュー作成								
												16:00~16:30 ZUMBA30 西シェフイー								
19:15~19:45 ボディコン30 土屋	19:15~19:45 初めて ガイダンス		19:15~19:45 ステップ初級30 市川		メニュー作成	19:15~19:45 ボディコン30 丹生	19:15~19:45 初めて ガイダンス					19:15~19:30 シェイプTIME	19:15~19:45 初めて ガイダンス		19:15~19:45 初めて ガイダンス					
				20:00~20:30 初めて ガイダンス								20:00~20:30 エアロビクス初級30 島田	20:00~20:30 メニュー作成		20:00~20:30 メニュー作成					
20:15~20:45 ZUMBA30 村松	20:15~20:45 メニュー作成		20:15~20:45 ボディシェイパー30 土屋		初めて ガイダンス	20:15~20:45 ヨガ30 藤本							20:45~21:15 初めて ガイダンス							
	21:00~21:30 初めて ガイダンス			20:55~21:10 シェイプTIME	美尻・美脚	20:45~21:15 メニュー作成						21:00~21:30 ヨガ30 鈴木								
						21:15~21:45 ZUMBA30 鈴木(直)														

調整系クラス

有酸素・筋トレクラス

アクアクラス

泳法クラス

初めてガイダンス

時間・内容・担当者変更

●レッスンの開始30分前よりスタジオ参加者名簿が出ます。  
●安全管理上、レッスンの開始以降の途中入場はご遠慮ください。

●プログラムの2重枠は有料レッスンです。  
●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。