

月曜日			火曜日			水曜日			木	金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	休館日	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ		
10:00									休館日										
10:30	【女性限定】										10:45~11:00	お腹・ウエスト		10:30~11:00			10:30~11:00		
11:00	11:00~11:30 B-RAMP 30 松井	10:45~11:15 ガイダンスA アクアウォーキング30 高畑	11:00~11:30 ピラティス30 佐藤	10:45~11:15 ガイダンスB		11:30~12:00 ZUMBA30 豊田	10:45~11:15 ガイダンスB アクアダナベル30 山本	11:30~12:00 すいすいクロール30			10:45~11:00 シェイプTIME	背中・二の		10:30~11:00 ピラティス30 佐藤	10:45~11:15 ガイダンスA		10:30~11:00 エアロピクス中級30 花田	10:45~11:15 ガイダンスB	
12:00	12:15~12:45 からだリセット30 鈴木(浩)	11:45~12:15 ガイダンスB	12:00~12:30 ヨガ30 野口	11:45~12:15 ガイダンスA		12:30~13:00 ダンス初級30 アンドレイア	11:30~11:45 シェイプTIME				11:30~11:45 ガイダンスA			11:30~12:00 ヨガ30 佐藤	11:45~12:15 ガイダンスB		11:30~12:00 ダンス初級30 アンドレイア	11:45~12:15 ガイダンスA	
13:00	13:15~13:45 リトモス30 金田	13:15~13:45 ガイダンスA	13:00~13:30 エアロピクス初級30 花田	13:15~13:45 ガイダンスB	13:00~13:45 アクアピクス45 野口	13:45~14:15 B-RAMP 30 中田	13:15~13:45 ガイダンスA				13:15~13:45 ガイダンスA			12:30~13:00 パワーヨガ30 鈴木(浩)		13:00~13:45 アクアピクス45	12:30~13:00 パレトン30 アンドレイア	13:15~13:45 ガイダンスB	
14:00	14:15~14:45 ヨガ30 鈴木(浩)	14:30~15:00 アクアピクス30 佐々木	14:30~15:00 ピラティス30 佐藤			14:45~15:15 ヨガ30 結城	13:45~14:15 【女性限定】				13:30~14:00 からだリセット30 鈴木(浩)			13:30~14:00 ダンス初級30 花田		13:30~14:00 ガイダンスB	13:30~14:00 B-RAMP 30 佐藤	13:15~13:45 ガイダンスA	
15:00	15:15~15:45 ボディコン30 高柳	15:15~15:45 ガイダンスB		15:15~15:45 ガイダンスA		15:45~16:15 パワーヨガ30 結城	14:30~15:00 アクアピクス30 高柳				14:30~15:00 ヨガ30 野口			14:00~14:30 アクアダナベル30 山本		14:30~15:00 バトルミックス30 塩野	14:30~15:00 【女性限定】	15:15~15:45 ガイダンスA	
16:00											15:30~16:00 エアロピクス初級30 野口								
19:00	19:30~19:45 シェイプTIME	19:15~19:45 リトモス30 金田	19:15~19:45 リトモス30 金田	19:30~20:00 ガイダンスB		19:30~20:00 ピラティス30 佐藤	19:30~20:00 ガイダンスA	19:45~20:30 アクアピクス45 野口			19:30~20:00 ヨガ30 鈴木(浩)			19:30~20:00 ガイダンスA			調整系クラス		
20:00	20:15~20:45 エアロピクス中級30 河邊	20:30~21:00 ガイダンスA	20:15~20:45 ダンス初級30 花田	20:30~21:00 ガイダンスA	20:15~20:45 アクアピクス30 佐々木	20:30~21:00 バトルミックス30 中島	20:30~21:00 ガイダンスB				20:30~21:00 エアロピクス初級30 金田	20:30~21:00 ガイダンスB		20:30~21:00 ガイダンスB			有酸素系クラス		
21:00	21:15~21:45 ZUMBA30 豊田					21:30~22:00 エアロピクス中級30 前田					21:30~22:00 リトモス30 金田						アクア		
22:00																	新プログラム		
30																	シェイプタイム		

- ◆ 安全管理上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30分前よりスタジオ前に参加者カードを設置いたします。参加者カード確保していただき、スタジオに入る際キャストにお渡しください。
- ◆ 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。

