

| 時間    | 月 MON                                 |  |     |           | 火 TUE                                 |       |     |                      | 水 WED                                 | 木 THU |       |     |                                | 金 FRI |       |     |   | 土 SAT |       |     |                                       | 日 SUN |       |     |           |  |  |  |
|-------|---------------------------------------|--|-----|-----------|---------------------------------------|-------|-----|----------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----|--------------------------------|-------|-------|-----|---|-------|-------|-----|---------------------------------------|-------|-------|-----|-----------|--|--|--|
|       | スタジオ1                                 | スタジオ2                                    | プール | スイミングスクール | スタジオ1                                 | スタジオ2 | プール | スイミングスクール            |                                       | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スイミングスクール                      | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スイミングスクール                                     | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スイミングスクール                             | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スイミングスクール |  |  |  |
| 9:00  |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 9:30  |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 10:00 |                                       |  |     |           | ピラティス<br>9:40～10:25<br>川島 千裕          |       |     | スクール準備<br>9:50～10:00 | ピラティス<br>9:35～10:20<br>浜口 しげ子         |       |       |     | 太極拳<br>9:30～10:15<br>中井 薫      |       |       |     | キッズ<br>JDAC<br>ダンススクール<br>8:35～10:35<br>山本 ここ |       |       |     | ジュニア<br>スイミング<br>1～3コース<br>9:00～11:00 |       |       |     |           |  |  |  |
| 10:30 | ストレッチ<br>10:10～10:40<br>原 ももこ         |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 11:00 | パーソナル<br>10:55～11:25<br>末藤 潤子         |  |     |           | リラックスヨガ<br>10:40～11:25<br>粟津 裕行       |       |     |                      | レギュラー<br>エアロ<br>10:35～11:20<br>浜口 しげ子 |       |       |     | 太極拳スクール<br>10:30～11:15<br>中井 薫 |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 11:30 |                                       | 【女性限定】<br>うららかヨガ<br>11:00～11:45<br>原 ももこ |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 12:00 | パーソナルステップ<br>11:45～12:15<br>末藤 潤子     |  |     |           | リラックスヨガ<br>11:40～12:25<br>粟津 裕行       |       |     |                      | レギュラー<br>エアロ<br>11:40～12:25<br>藤山 カリナ |       |       |     | フラダンス<br>11:35～12:20<br>澤谷 聖子  |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 12:30 |                                       |  |     |           | ストレッチ<br>11:55～12:25<br>藤山 カリナ        |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 13:00 | トータル<br>シェイプ<br>12:35～13:20<br>不破 美貴子 |  |     |           | バレエ<br>12:40～13:25<br>藤山 カリナ          |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 13:30 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 14:00 | リラックスヨガ<br>13:40～14:25<br>中本 必勝       |  |     |           | センター<br>レッスン<br>13:35～14:20<br>藤山 カリナ |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 14:30 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 15:00 |                                       |  |     |           | ピラティス<br>14:45～15:30<br>松山 泰子         |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 15:30 | 医療体操<br>ラフィーラ<br>15:10～15:55<br>井中 昌美 |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 16:00 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 16:30 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 17:00 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 17:30 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 18:00 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 18:30 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 19:00 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 19:30 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 20:00 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 20:30 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 21:00 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 21:30 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |
| 22:00 |                                       |  |     |           |                                       |       |     |                      |                                       |       |       |     |                                |       |       |     |   |       |       |     |                                       |       |       |     |           |  |  |  |

休館日

レッスン代行情報  
こちらの二次元コードを読み込み  
ご確認ください。

