

時間	月 MON			火 THU	水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	プール	オア	フィットネス		プール	オア	フィットネス	プール	オア	フィットネス	プール	オア	フィットネス	プール	オア	フィットネス	プール	オア	フィットネス	
9:00	アスタジオ			休館日	アスタジオ			アスタジオ			アスタジオ			アスタジオ			アスタジオ			
9:30					アスタジオ			アスタジオ			アスタジオ			アスタジオ			アスタジオ			アスタジオ
10:00	ピラティス 9:30～10:15 松山 穂子					リラックスヨガ 9:30～10:15 鳥田 はつこ			リラックスヨガ 9:30～10:15 二軒倉 真美					ジュニアスイミング 9:15～10:15					ジュニアスイミング 9:15～10:15	
10:30																				クラシック バレエーション 10:00～11:30 鶴山 結衣
11:00	ZUMBA 10:30～11:15 松山 穂子					ヨガ 10:30～11:15 鳥田 はつこ			ボディリセット 10:30～11:15 足立 博子					ジュニアスイミング 10:30～11:30					ジュニアスイミング 10:30～11:30	
11:30																				
12:00	ベージュエアロ 11:30～12:00 中西 重香子					ZUMBA 11:30～12:15 高山 ゆか			チャレンジエアロ 11:30～12:15 大島 元											ベージュエアロ 11:30～11:30 中西 重香子
12:30	ピラティス 12:15～13:00 中西 重香子					ピラティス 11:50～12:20 金井 道代			お昼シェイプ 12:10～12:25 ※予約不要											ベージュエアロ 11:30～11:30 中西 重香子
13:00						フリースタイル ダンススクール 12:10～13:00 宮 さやか			チャレンジエアロ 12:30～13:15 西田 智											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
13:30	BODYBALANCE 13:15～14:00 宮 さやか					ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											RITMOS 11:45～12:30 中西 重香子
14:00						ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
14:30	フラダンス 14:15～15:00 澤谷 聖子					ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
15:00						ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
15:30	ヨガ 15:15～16:00 Minami					ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
16:00						ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
16:30						ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
17:00						ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
17:30						ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
18:00						ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
18:30						ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
19:00	BODYATTACK 19:00～19:30 米田 東洋典					ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
19:30						ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
20:00	BODYCOMBAT 19:45～20:30 加藤 万穂					ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
20:30						ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA
21:00	BODYSTEP 20:45～21:30 加藤 万穂				ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA	
21:30					ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA	
22:00					ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA	
22:30	アスタジオ				ヨガ 11:50～12:20 金井 道代			ベージュエアロ 12:30～13:00 大島 元											ベージュエアロ 11:45～12:45 SAYA	

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。



【予】スタジオプログラム：7日前のレッスン終了10分後より
プールプログラム：7日前のレッスン終了60分後より
ルネLINKアプリにて予約可能です。