

	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN						
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール				
9:00																			9:00			
9:30																			9:30			
10:00	バレトン 9:50～10:35 小堀 彩子		水中ウォーキング 10:00～10:30 黒澤 葉子	ベーシックエアロ 10:00～10:30 井上 千枝	太極拳 10:00～10:45 Tommy.		ベーシックエアロ 9:50～10:35 阿部 暁都	リラックスヨガ 10:00～10:45 高岩 加奈子		Beat Boxing 10:00～10:45 田澤 有貴秀	リラックスヨガ 10:00～10:45 櫻井 麻未		キッズスクール バレエ 9:50～10:50	キッズスクール スイミング 8:00～11:20				キッズスクール スイミング 8:00～10:30	10:00			
10:30																			10:30			
11:00			アクア 10:40～11:10 黒澤 葉子	チャレンジエアロ 10:50～11:35 井上 千枝			チャレンジエアロ 10:55～11:40 阿部 暁都		キッズスクール スイミング 10:00～12:00										11:00			
11:30	ヨガ 10:55～11:40 阿部 森子	BODYCOMBAT 11:00～11:30 千葉 英貴	スイム多様目 11:20～11:50 渡辺 明日香		サルサシャイン 11:05～11:50 中井 麻紀子	キッズスクール スイミング 10:50～12:00		BODYBALANCE 11:00～11:45 瀧 晴美		ピラティス 11:00～11:45 田澤 有貴秀	ストレッチ 11:00～11:30 櫻井 麻未	アクアシェイプ 11:00～11:30 酒		キッズスクール バレエ 10:55～11:55		チャレンジエアロ 10:55～11:40 松原 たかあき	UBOUND 11:00～11:30 スタッフ		アクア 11:20～11:50 Tommy.	11:30		
12:00																			12:00			
12:30	骨盤スリム 11:55～12:40 宮澤 秀子	ボディリセット 11:55～12:40 阿部 森子	スイム トレーニング 11:55～12:25 渡辺 明日香	BODYPUMP 12:00～12:45 市川 大悟			LES MILLS DANCE 11:55～12:40 阿部 暁都			レギュラーエアロ 12:10～12:40 平野 慶真	太極拳総合 12:05～12:50 吉野 天人								BODYSTEP 12:15～13:00 須部 久美子	BODYPUMP 11:55～12:40 スタッフ	12:30	
13:00																			13:00			
13:30	フラダンス 12:55～13:40 永松 雅恵	ストレッチ 13:00～13:30 木川 彩香		BODYCOMBAT 13:00～13:30 市川 大悟			ストレッチ 12:55～13:10														13:30	
14:00																			14:00			
14:30	ZUMBA 14:00～14:45 石島 彩	バレエ 13:45～14:30 木川 彩香		ZUMBA 13:50～14:35 Mayu	ベリーダンス スクール 13:30～14:30 RUI	アクア 13:45～14:30 岸本 悠乃	BODYCOMBAT 13:45～14:15 長島 幸恵													ZUMBA 14:00～14:45 Macky	JAZZ 14:00～14:45 Tacos	14:30
15:00	リセットボール 15:00～15:15	バレエ ～バリエーション～ 14:45～15:45 木川 彩香			ベリーダンス 14:55～15:40 RUI																	15:00
15:30																			15:30			
16:00																			16:00			
16:30		キッズスクール 体操 16:10～17:10			キッズスクール チアダンス 16:15～17:15			運動神経向上 スクール 【スポーツの種】 15:55～16:40														16:30
17:00																			17:00			
17:30		キッズスクール 体操 17:15～18:15			キッズスクール チアダンス 17:25～18:25	キッズスクール スイミング 15:15～19:45			キッズスクール 空手 16:50～17:50													17:30
18:00																			18:00			
18:30																			18:30			
19:00																			19:00			
19:30	レギュラーエアロ 19:30～20:00 井上 千枝	ヨガ 19:15～20:00 高岩 加奈子	アクア 19:30～20:00 酒																			19:30
20:00																			20:00			
20:30	チャレンジエアロ 20:20～21:05 井上 千枝	ピラティス 20:15～21:00 花見 結花里		BODYCOMBAT 19:50～20:35 スタッフ	バレエ 19:40～20:25 安達 千華		LES MILLS DANCE 20:15～21:00 mika	ヨガ 20:15～21:00 砂山 ありか		BODYCOMBAT 20:10～20:55 スタッフ											20:30	
21:00																			21:00			
21:30																			21:30			
22:00																			22:00			
22:30	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	22:30			

**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。



【プールエリアコース使用に関するご案内】  
明記されていない時間に体験会やイベントレッスンを実施するため、一部コースを使用させていただく場合がございます。

なお、コースを使用する際には、事前に館内掲示等でご案内をいたしますので、ご確認いただけますと幸いです。  
ご利用の皆様にはご不便をおかけすることもあるかと思いますが、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。