

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	スタジオ1	スタジオ2	プール	スイミング		スタジオ1	スタジオ2	プール	スイミング	スタジオ1	スタジオ2	プール	スイミング	スタジオ1	スタジオ2	プール	スイミング	スタジオ1	スタジオ2	プール	スイミング			
9:00																												
9:30																												
10:00					ピラティス 9:40~10:25 川島 千裕			スクール準備 9:50~10:00					太極拳 9:30~10:15 中井 薫				キッズ JDAC ダンススクール 8:35~10:35 山本 ここ				ジュニア スイミング 1~3コース 9:00~11:00							
10:30	ストレッチ 10:10~10:40 原 ももこ							親子ベビー スイミング 1~2コース 10:00~10:50									親子ベビー スイミング 1~2コース 10:00~10:50											
11:00	パーソナル 10:55~11:25 末藤 潤子				リラックスヨガ 10:40~11:25 粟津 裕行			成人スイミング スクール (初級) 1コース 11:00~12:00 (藤井)					アクア 10:00~10:45 叶夢															
11:30		【女性限定】 うららかヨガ 11:00~11:45 原 ももこ						成人スイミング スクール (中級) 11:00~12:00 (本田)					ストレッチ 11:00~11:30 不破 美喜子				成人スイミング スクール (初級・初級) (福田) 1・2コース 11:00~12:00	ヨガ×Sintex® Tone&Reborn 背骨と股関節の調律 10:45~11:45 原 ももこ										
12:00	パーソナル 11:45~12:15 末藤 潤子				リラックスヨガ 11:40~12:25 粟津 裕行			成人スイミング スクール (初心者) 1コース 12:00~13:00 (大山)																				
12:30						ストレッチ 11:55~12:25 藤山 カリナ																						
13:00	トータルシェイプ 12:35~13:20 不破 美貴子				バレエ 12:40~13:25 藤山 カリナ																							
13:30																												
14:00	リラックスヨガ 13:40~14:25 中本 必勝				センター レッスン 13:35~14:20 藤山 カリナ																							
14:30		アクア 13:45~14:30 不破 美貴子																										
15:00					ピラティス 14:45~15:30 松山 泰子																							
15:30	医療体操 ラフィーラ 15:10~15:55 井中 昌美				ダンス フィットネス 14:45~15:30 高橋 有紀子																							
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30	【暗闇】 UBOUND 19:15~19:45 長田 賢一郎	ZUMBA 19:15~20:00 鍛冶 有紀子			ボディリセット 19:05~19:35 下村 雅亮			成人スイミング スクール (初級) 19:30~20:30 (大山)					ヨガ 19:00~19:45 川島 千裕															
20:00								成人スイミング スクール (上級) 1コース 19:30~20:30 (簡井)																				
20:30	レギュラーステップ 20:05~20:35 長田 賢一郎	リラックスヨガ 20:15~21:00 鍛冶 有紀子			BODYPUMP 19:50~20:35 下村 雅亮							【暗闇】 UBOUND 20:05~20:35 SUGAR	ピラティス 20:00~20:45 垣野 満裕美															
21:00																												
21:30	チャレンジ エア 20:50~21:35 長田 賢一郎				BODYCOMBAT 21:00~21:45 SUGAR																							
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。

