

| | 月 MON | | | | 火 TUE | | | | 水 WED | | | | 木 THU | | | | 土 SAT | | | | 日 SUN | | | | | | | |
|-------|--|---|----------|--------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------|--------------------------------------|--------------------------------|--|--|--------|-------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------|---|--|----------|--------|-----------------------------------|--------------------------------|--|--|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール (2F) | 25mプール | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | リラックス ヨガ 10:15~11:00 田手 淳子 | チャレンジ エアロ 10:15~11:00 渡邊 聡海 | | | パレエ 10:25~10:55 杉浦 大樹 | ストレッチ 10:25~10:40 | | | ジャズダンス 10:30~11:15 原田 麻里 | ベータシック ステップ 10:30~11:00 美馬 らん | 水中ウォーキング 10:30~11:00 菅 麻以 | | | リラックス ヨガ 10:20~11:05 三宅 伸子 | | | リラックス ヨガ 10:15~11:00 町田 裕美子 | チャレンジ エアロ 10:20~11:05 林 加代子 | | | キッズスイミング ※使用コースは 別紙参照 9:30~10:45 | | | | リラックス ヨガ 10:15~11:00 ユウキ | ZUMBA 10:20~11:05 石島 幸 | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | ベータシック エアロ 11:15~12:00 渡邊 聡海 | フラダンス 11:20~12:05 SACHIE | | | パレエ 11:10~11:40 杉浦 大樹 | ベータシック エアロ 10:55~11:40 渡邊 聡海 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | フラダンス スクール 12:20~13:05 SACHIE | ピラティス 12:25~13:10 kumai (カミ) | | | BODYOOMBAT 12:00~12:30 渡邊 聡海 | ピラティス 11:55~12:40 西沢 美佳 | | | リセットボール 11:30~11:45 | チャレンジ エアロ 11:20~12:05 美馬 らん | キッズスイミング ※使用コースは 別紙参照 11:15~12:30 | | | パレエ 11:20~12:05 高橋 美恵子 | レギュラー エアロ 11:25~12:10 渡邊 聡海 | | | レギュラー エアロ 11:15~11:45 美馬 らん | BODYPUMP 11:20~12:05 町田 裕美子 | | | キッズスイミング ※使用コースは 別紙参照 10:35~11:35 | | | パレエ 11:20~12:05 東原 海音 | ピラティス 11:25~12:10 金巻 みずほ | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | HEAT-HIT 13:20~13:35 | | | | UBOUND 13:20~13:50 スタッフ | 音響スリム 13:00~13:45 のりこ | | | ピラティス 13:05~13:35 美馬 らん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | HIP HOP 13:45~14:35 小野 京子 | 太極拳 13:45~14:30 弘津 成美 | | | らくトレ 14:05~14:20 | イージー ステップ 14:05~14:35 やまたつ | | | パレエ 13:55~14:40 小原 妙子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | BODY BALANCE 14:35~15:40 藤 美晴 | 第1・3週目 太極拳スクール 弘津 成美 第2・4週目 ボクシングスクール 宮澤 秀子 14:45~15:30 | | | レギュラー エアロ 14:55~15:40 やまたつ | | | レギュラー エアロ 14:20~15:05 小原 真太 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | らくトレ 16:00~16:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | らくトレ 16:20~16:35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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。

