

	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			
10:00			スイミングスクール 幼稚園																10:00		
10:30	お腹シェイブ 10:35～10:50	ストレッチ 10:30～11:00 河瀬 和美		ジャズ 10:30～11:15 中村 緑	RITMOS 10:35～11:20 小原 純子	スイミングスクール キッズ・アダルト 10:10～12:00	チャレンジエアロ 10:30～11:15 後藤 樹里	リラックスヨガ 10:20～11:05 関 依子	スイミングスクール キッズ・アダルト 10:10～12:00	レギュラーエアロ 10:20～10:50 馬場 恵里奈	【有料】太極拳 10:25～10:45 甲斐 由樹	スイミングスクール キッズ 10:10～11:00	ストレッチ 10:30～11:15 野中 ゆかり	ZUMBA 10:40～11:25 小東 勇太			リフレッシュムーブ 10:30～11:15 河瀬 和美	スイミングスクール キッズ 10:00～12:30	10:30		
11:00																				11:00	
11:30	ベーシックエアロ 11:10～11:55 後藤 樹里	骨盤スリム 11:15～12:00 河瀬 和美	スイミングスクール アダルト 11:00～12:00							シェイプエアロ 11:05～11:50 馬場 恵里奈	太極拳 11:00～11:45 甲斐 由樹						レギュラーエアロ 11:20～12:05 小林 淳子	ピラティス 11:30～12:00 河瀬 和美		11:30	
12:00				ピラティス 11:35～12:20 武田 知子	ZUMBA 11:40～12:25 小原 純子								シェイプエアロ 11:35～12:20 倉方 てる美	RITMOS 11:40～12:25 Hayato						12:00	
12:30	チャレンジエアロ 12:15～13:00 渡久地 里子	リラックスヨガ 12:15～13:00 後藤 樹里	アクア 12:30～13:00 小林 淳子																	12:30	
13:00																					13:00
13:30	ベーシックステップ 13:20～13:50 渡久地 里子	ピラティス 13:15～14:00 齋田 薫	水中ウォーキング 13:10～13:40 小林 淳子																		13:30
14:00			スイミングスクール アダルト 13:50～14:50																		14:00
14:30	BODYCOMBAT 14:15～14:45 小林 淳子	BODYBALANCE 14:15～15:00 大澤 凜夏																			14:30
15:00																					15:00
15:30																					15:30
16:00																					16:00
16:30			スイミングスクール キッズ 15:15～18:35																		16:30
17:00	キッズ空手 16:20～18:30	キッズチア 16:20～18:30	16:25～17:30まで プールご利用 いただけません																		17:00
17:30																					17:30
18:00			キッズダンス 16:20～19:35																		18:00
18:30																					18:30
19:00																					19:00
19:30																					19:30
20:00	UBOUND 19:45～20:15 岩岡 大世	レギュラーエアロ 19:30～20:15 倉方 てる美																			20:00
20:30																					20:30
21:00	RITMOS 20:30～21:15 RIE	ストレッチ 20:30～21:00 倉方 てる美																			21:00
21:30																					21:30
22:00																					22:00
22:30																					22:30
23:00	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		23:00	

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを読み取りご確認ください

