

	月 MON			火 TUE			水 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																			
9:30				バウトレスクール 9:30～10:15 スタッフ				バウトレスクール 9:30～10:15 スタッフ						キッズスクール スイミング 7:20～10:30			キッズスクール スイミング 7:20～10:30		
10:00																			
10:30		ベーシックエアロ 10:20～10:50 吉川 温子	水中ウォーキング 10:30～11:00 藤井 路子		リラックスヨガ 10:20～11:05 草野 宏美			骨盤スリム 10:25～11:10 宮澤 秀子					ベーシックエアロ 10:35～11:05 小林 淳子	ストレッチ 10:45～11:15 後藤 樹里	チャレンジ スクール 10:30～11:30 榎井 耕助		リラックスヨガ 10:30～11:15 おわた あやこ	フラダンス 10:30～11:15 寺田 浩子	
11:00	BODYBALANCE 11:00～11:45 樋口 舞	骨盤スリム 11:10～11:55 吉川 温子	アクア 11:10～11:40 藤井 路子																
11:30					ストレッチ 11:30～12:00 宮川 真希			ベリータス 11:20～12:05 Kiminah					水中ウォーキング 11:15～11:45 佐々布 香織					かんたん スクール 10:50～11:50 宮澤 美咲	
12:00				ボディ改良 エクササイズ プラス 11:30～12:30 栗林 伸子										ヨガ 11:35～12:20 後藤 樹里	水中ウォーキング 11:40～12:10 福浦 麻子		おなかシェイプ 11:35～11:50	フラダンス スクール 11:30～12:30 寺田 浩子	
12:30	HIPHOP 12:05～12:50 ※担当者 選替わり				【短期スクール】 ストレッチスクール 12:20～13:05 宮川 真希	かんたん スクール 12:00～13:00 菅沼 広考													
13:00		ヨガ 12:15～13:00 宮川 真希		ボディ改良 エクササイズ 12:50～13:20 栗林 伸子			レギュラーエアロ 12:20～13:05 関塚 聖子	ベリータス 12:25～13:10 山口 千恵子											
13:30	【暗闇】 ZUMBA 13:15～14:00 清水 枝里子	ストレッチ 13:20～13:50 宮川 真希			HIP HOP 13:25～14:10 早川 嘉一郎														
14:00				ピラティス 13:40～14:10 川口 八重子			BODYCOMBAT 13:30～14:00 能美 美帆	トータルシェイプ 13:30～14:15 山口 千恵子											
14:30							【暗闇】 UBOUND 14:20～14:50 能美 美帆												
15:00	リラックスヨガ 14:30～15:15 Miyuki	レギュラーエアロ 14:25～15:10 今井 篤子		トータルシェイプ 14:30～15:15 川口 八重子	太極拳 14:30～15:15 新垣 まさよ			ZUMBA 14:35～15:20 中島 知子											
15:30																			
16:00	バウトレスクール 15:40～16:25 スタッフ																		
16:30				BODYPUMP 15:45～16:30 菅沼 広考	フラダンス 15:35～16:20 菊井 典子	平泳ぎベーシック 15:45～16:15 宮澤 美咲													
17:00			キッズスクール スイミング 15:10～19:05																
17:30					【女性限定】 うららかヨガ 16:45～17:30 TAMAKI														
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	ヨガ 18:00～19:45 Kaoru																		
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。
 ※月曜日HIPHOP担当者も
 代行情報をご確認ください。

