

	月 MON			火 TUE			休 日	木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール		スタジオ1	スタジオ2	25mプール									
8:30																			
8:45																			
9:00																			
9:30																			
10:00																			
10:30	ベーシックエアロ 10:15～10:45 仁井田 敬子	ヨガ 10:00～10:45 中本 必勝																	
11:00	ボディリセット 11:00～11:30 仁井田 敬子	BODYBALANCE 11:00～11:30 中本 必勝																	
11:30																			
12:00	ZUMBA 11:50～12:35 廣野 彩花	ボディ メンテナンス スクール 11:45～12:45 仁井田 敬子	アクアシェイプ 12:00～12:30 弓場 美恵子																
12:30																			
13:00	トータルシェイプ 13:00～13:45 山本 恵美	ピラティス 13:05～13:50 日隈 一行																	
13:30																			
14:00	リラククスヨガ 14:00～14:45 岸田 実千代	青春 コンディショニング 14:05～14:50 山本 恵美	アクア 14:00～14:30 岩崎 保																
14:30																			
15:00	ZUMBA 15:00～15:45 岩崎 保																		
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	ヨガ 19:15～20:00 吉川 健太郎																		
20:00																			
20:30	BODYCOMBAT 20:15～21:00 KATTA																		
21:00																			
21:30	ZUMBA 21:15～22:00 KATTA																		
22:00																			

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。

