

9:00	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			9:00		
	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			
													ジュニアスクール 空手 8:50～9:50		ジュニアスクール スイミング 8:50～9:50				10:30まで キッズ5コース使用	9:30	
10:00																			10:30～ フィットネス会員 利用可能	10:00	
10:30	リラックスヨガ 10:00～10:45 井坂 友紀	らくらくスクール ～パワトレ～ 10:00～10:45 スタッフ		リラックスヨガ 10:00～10:45 おわだ あやこ	らくらくスクール ～からだストレッチ～ 10:00～10:45 スタッフ	水中ウォーキング 10:00～10:30 岡 光美															10:30
11:00																					11:00
11:30	イーリーステップ 11:10～11:40 山口 達	らくらくスクール ～からだストレッチ～ 11:05～11:50 スタッフ		フラダンス 11:10～11:55 岡本 由美子	骨盤スリム 11:05～11:50 おわだ あやこ																11:30
12:00																					12:00
12:30	チャレンジエアロ 12:00～12:45 山口 達			ベシックエアロ 12:15～12:45 市川 紀江	フラダンス スクール 12:05～13:05 岡本 由美子	スイミング スクール (中・上級) 12:10～13:10 木村 真治															12:30
13:00																					13:00
13:30	HIPHOP 13:05～13:35 田部 加代			トータルシェイプ 13:05～13:35 市川 紀江																	13:30
14:00																					14:00
14:30	RITMOS 13:55～14:40 飯沼 よしみ			水中ウォーキング 13:30～14:00 木山 拓郎	ジャズ 13:55～14:40 田部 加代	フローヨガ 13:55～14:40 市川 紀江															14:30
15:00																					15:00
15:30	ボディリセット 15:00～15:30 萩原 里果			ラテン 15:00～15:45 志賀 真澄	らくらくスクール ～パワトレ～ 15:10～15:55 おわだ あやこ																15:30
16:00																					16:00
16:30	BODYBALANCE 15:50～16:35 萩原 里果			骨盤スリム 16:00～16:45 志賀 真澄																	16:30
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
19:00																					19:00
19:30																					19:30
20:00																					20:00
20:30	BODYCOMBAT 20:00～20:45 齋藤 慎哉	バレエ 20:00～20:45 金子 和香子		BODYPUMP 20:00～20:45 萩原 里果																	20:30
21:00																					21:00
21:30																					21:30
22:00																					22:00
22:30																					22:30
	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			
	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN					

スタジオプログラムはリザーブ予約制になります。
(有料スクール・プールプログラムは除く)

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。

