

9:00	月 MON			火 TUE			水 WED			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		
9:30		リラックスヨガ 9:30~10:15 mari																			9:30
10:00																					10:00
10:30		ヨガ 10:30~11:15 mari	水中ウォーキング 10:50~11:20 晴																		10:30
11:00					ヨガ 10:45~11:30 西山美奈子			リラックスヨガ 10:45~11:30 藤田千裕													11:00
11:30																					11:30
12:00		Beat Boxing 11:35~12:20 Rio	アクア 11:30~12:15 晴	シェイプエアロ 11:50~12:20 西山美奈子			リフレッシュムーブ 11:45~12:30 岡野亮子														12:00
12:30					BODYBALANCE 11:50~12:35 安齊奈穂美			BODYPUMP 11:50~12:35 赤間匠													12:30
13:00		レギュラーエアロ 12:35~13:20 熊谷真美子																			13:00
13:30	太極拳 13:00~13:45 ヨウコ			リラックスヨガ 12:55~13:40 安齊奈穂美			ベリーダンス 12:55~13:40 藤田千裕														13:30
14:00		チャレンジエアロ 13:35~14:20 熊谷真美子																			14:00
14:30	太極拳 有料レッスン 14:00~14:45 ヨウコ			フラダンス 有料レッスン 14:00~15:00 田邊万由子			骨盤スリム 14:00~14:45 西部桂子														14:30
15:00					ストレッチ 13:55~14:25 亀井今日子			ZUMBA 14:00~14:45 加藤早希													15:00
15:30																					15:30
16:00																					16:00
16:30																					16:30
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
19:00	ヨガ 18:50~19:35 ユウキ																				19:00
19:30																					19:30
20:00																					20:00
20:30	ZUMBA 19:55~20:40 Macky																				20:30
21:00																					21:00
21:30																					21:30
22:00																					22:00
22:30																					22:30

休館日

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。

