

	月 MON			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	スタジオ1	スタジオ2	プール		
9:00																							
9:30	青盤スリム 9:25~10:10 上野 瑞恵																						
10:00				ヨガ 9:45~10:30 丸橋 広美	ベリーダンス 9:45~10:30 Parwanaアミ		リラックスヨガ 9:30~10:15 川野 幸子																
10:30	レギュラーエアロ 10:30~11:15 吉岡 知美																						
11:00																							
11:30	【女性限定】 うららかヨガ 11:30~12:15 岡野 亮子																						
12:00																							
12:30																							
13:00	フラダンス 12:40~13:25 遠峰 美樹																						
13:30																							
14:00	リラックスヨガ 13:45~14:30 内村 すま子																						
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30	ラテン エクспレス 19:20~20:05 金子 智恵																						
20:00																							
20:30																							
21:00																							
21:30																							
22:00																							
22:30																							
23:00																							

木曜日は  
休館日です  
※一部有料レッスンを除く

金曜日  
(9:25~と10:10~)ボディリセット  
(18:45~と19:35~)バレエ  
上記レッスンは混雑緩和のため  
2本連続でのご参加はご遠慮ください。  
当日空きがあっても参加できません。  
予めご了承ください。