

	月 MON			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	スタジオ	Rスタジオ	プール	スタジオ	Rスタジオ	プール	スタジオ	Rスタジオ	プール	スタジオ	Rスタジオ	プール	スタジオ	Rスタジオ	プール	スタジオ	Rスタジオ	プール
9:00																		
9:30																		
10:00																		
10:30	リラックスヨガ 10:00～10:45 杉本 昇						ヨガ 10:15～11:00 実未						ヨガ 10:00～10:45 SAYA					
11:00							キッズスクール スイミング 9:40～12:15 スタッフ											
11:30	ピラティス 11:05～11:50 杉本 昇						ストレッチ 10:25～11:10 加嶋 洋子						BODYBALANCE 10:20～11:05 SHIZUKA					
12:00																		
12:30	BODYCOMBAT 12:10～12:40 スタッフ																	
13:00																		
13:30	BODYPUMP 13:00～13:30 見学 大祐																	
13:30																		
14:00	BODYBALANCE 13:50～14:35 スタッフ																	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	ヨガ 19:00～19:45 高畠 久美子																	
20:00																		
20:30																		
21:00	ZUMBA 20:45～21:30 平山 皇英																	
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。

