

| 時間 | 月 MON | | | 火 THU | 水 WED | | | 木 THU | | | 金 FRI | | | 土 SAT | | | 日 SUN | | | |
|-------|-------------------------------------|----|--------|-------|-------|------------------------------------|--------|-------|-------------------------------------|--------|-------|----|--------|--------------------------|----|--------|-------|--------------------------|--------|--------------------------------------|
| | プール | オア | フィットネス | | プール | オア | フィットネス | プール | オア | フィットネス | プール | オア | フィットネス | プール | オア | フィットネス | プール | オア | フィットネス | |
| 9:00 | アスタジオ | | | 休館日 | アスタジオ | | | アスタジオ | | | アスタジオ | | | アスタジオ | | | アスタジオ | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | ピラティス 9:30～10:15 松山 穂子 | | | | | リラックスヨガ 9:30～10:15 島田 はつこ | | | リラックスヨガ 9:30～10:15 二軒倉 真美 | | | | | ジュニアスイミング 9:15～10:15 | | | | ジュニアスイミング 9:15～10:15 | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | ZUMBA 10:30～11:15 松山 穂子 | | | | | ヨガ 10:30～11:15 島田 はつこ | | | ボディリセット 10:30～11:15 足立 博子 | | | | | ジュニアスイミング 10:30～11:30 | | | | ジュニアスイミング 10:30～11:30 | | クラシック バレエ 10:00～11:30 藤山 結衣 |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ベージュエアロ 11:30～12:00 中西 重香子 | | | | | ZUMBA 11:30～12:15 高山 ゆか | | | チャレンジエアロ 11:30～12:15 大島 元 | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | ピラティス 12:15～13:00 中西 重香子 | | | | | ヨガ 11:30～12:15 島田 はつこ | | | チャレンジエアロ 12:30～13:15 西田 智 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | BODYBALANCE 13:15～14:00 真 さやか | | | | | | | | BODYBALANCE 13:15～14:00 真 さやか | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | フラダンス 14:15～15:00 澤谷 聖子 | | | | | ボディリセット 14:15～15:00 百々 美幸 | | | ボディリセット 14:15～14:45 榎原 一美 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | ヨガ 15:15～16:00 Minami | | | | | チャレンジステップ 15:15～16:00 木村 美由紀 | | | チャレンジステップ 15:00～15:45 木村 美由紀 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | BODYATTACK 19:00～19:30 米田 東洋典 | | | | | ZUMBA 19:00～19:45 KAORI | | | レギュラーエアロ 19:00～19:45 真藤 裕行 | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | BODYCOMBAT 19:45～20:30 加藤 万穂 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | BODYSTEP 20:45～21:30 加藤 万穂 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | アスタジオ | | | | アスタジオ | | | アスタジオ | | | アスタジオ | | | アスタジオ | | | アスタジオ | | | |

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。



【予】スタジオプログラム：14日前のレッスン終了10分後より
プールプログラム：14日前のレッスン終了60分後より
ルネLINKアプリにて予約可能です。