

	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		土 SAT		日 SUN			
	スタジオ1	25mプール	スタジオ1	25mプール	スタジオ1	25mプール	スタジオ1	25mプール	スタジオ1	25mプール	スタジオ1	25mプール		
9:00													9:00	
9:30	リラックスヨガ 9:15～10:00 榊山 知子												9:30	
10:00			ヨガ 9:40～10:25 マキ ユングハイム	水中ウォーキング 10:00～10:30 茂木 伸江	レギュラーエアロ 9:45～10:30 依田 直也	アクア 10:00～10:30 石山 陽子	リラックスヨガ 10:00～10:45 CHIHIRO	スイミングスクール 上級 9:55～10:55 浅野 光祐					10:00	
10:30	ベーシックエアロ 10:15～10:45 榊山 知子	アクア 10:15～10:45 小玉 美恵子									RITMOS 10:15～11:00 茂木 紀子		10:30	
11:00		アクアリセット 10:55～11:25 八木 香	RITMOS 10:40～11:25 中川 正博	スイミングスクール 中級 10:45～11:45 堀江 梅香	ZUMBA 10:45～11:30 小松 真太郎				ヨガ 10:50～11:35 マキ ユングハイム				11:00	
11:30	ピラティス 11:00～11:45 河瀬 和美						ジャイロキネシス 11:05～11:50 茂木 伸江	スイミングスクール 初心者 11:00～12:00 浅野 光祐			BODYPUMP 11:20～12:05 落合 椋		11:30	
12:00			ZUMBA 11:40～12:25 秋山 匡子		ピラティス 11:45～12:30 青木 実夏子				BODYATTACK 11:50～12:35 村川 学嗣	アクア 12:00～12:45 高島 嘉剛			12:00	
12:30	ZUMBA 12:00～12:45 里奈						ヨガ 12:10～12:55 Wakana							12:30
13:00			ストレッチ 12:40～13:25 井田 章子		BODYPUMP 12:50～13:35 丸岡 昭子	水中ウォーキング 13:00～13:30 小室 美帆			BODYCOMBAT 12:50～13:35 村川 学嗣		BODYATTACK 12:30～13:15 佐藤 睦子	アクア 12:40～13:10 井上 由美子	13:00	
13:30	BODYPUMP 13:00～13:30 丸岡 昭子			アクア 13:00～13:45 茂木 伸江										13:30
14:00	ピラティス 13:45～14:30 西沢 実佳	スイム 多種目 14:00～14:30 浅野 光祐	チャレンジエアロ 13:40～14:25 平野 慶真		BODYCOMBAT 13:55～14:25 福田 昌平	アクア 13:40～14:10 小室 美帆		アクアシェイプ 13:55～14:25 茂木 伸江	ヨガ 13:50～14:35 天内 智子	スイム多種目 14:00～14:30 浅野 光祐	チャレンジエアロ 13:30～14:15 中川 正博		14:00	
14:30							レギュラーエアロ 14:10～14:55 依田 直也							14:30
15:00	ストレッチ 14:45～15:30 岡野 亮子		BODYPUMP 14:45～15:30 落合 椋		ヨガ 14:45～15:30 金子 由美				HIPHOP 14:50～15:35 桑原 昌樹		ボクシングスクール 14:30～15:30 茂呂 一雄		15:00	
15:30				スイミングスクール 初級 15:00～16:00 浅野 光祐		ZUMBA 15:10～15:40 小松 真太郎		スイミングスクール 初級 15:00～16:00 堀江 梅香		スイミングスクール 初級 15:00～16:00 浅野 光祐			15:30	
16:00			HIPHOP 15:50～16:35 Kissa		ピラティス 15:45～16:30 金子 由美		ピラティス 15:55～16:25 小松 真太郎		ボディメンテナンス (隔週) 15:50～16:50 池川 垂矢子		バーチャルボクシング 15:45～16:30 茂呂 一雄		16:00	
16:30													16:30	
17:00											ZUMBA 16:45～17:30 Kaji		17:00	
17:30									Exciting Low 17:10～17:55 池川 垂矢子				17:30	
18:00										スイムサークル 17:30～18:30 (2コース使用)	LES MILLS DANCE 17:45～18:30 Kaji		18:00	
18:30	ピラティス 18:20～19:05 西沢 実佳		チャレンジエアロ 18:20～19:05 村瀬 裕太郎		BODYPUMP 18:30～19:15 赤間 匠		ZUMBA 18:00～18:45 石島 彩						18:30	
19:00													19:00	
19:30	BODYPUMP 19:25～20:10 大友 望		BODYATTACK 19:25～20:10 村瀬 裕太郎	アクア 19:30～20:00 井上 由美子	BODYCOMBAT 19:35～20:20 赤間 匠		ピラティス 19:10～19:55 河瀬 和美			スイミングスクール 初心者 19:00～20:00 浅野 光祐			19:30	
20:00													20:00	
20:30							Soul Funk 20:10～20:55 池川 垂矢子						20:30	
21:00	BODYCOMBAT 20:30～21:15 大友 望		ルーシーダットン 20:25～21:10 大橋 静恵		HIPHOP 20:35～21:20 瀬戸 亮平								21:00	
21:30													21:30	
22:00													22:00	
22:30													22:30	
23:00	スタジオ1	25mプール	スタジオ1	25mプール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	25mプール	スタジオ1	25mプール	23:00	

【スクール】
■(水)10:15～11:15
 からだ整備塾(隔週) 青木 実夏子
 場所:7Fストレッチエリア
■(木)15:00～16:00
 コーディネイトヨガ 石川 智英
 場所:7Fストレッチエリア

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。

