

時間	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		土 SAT		日 SUN	
	スタジオ1	28mプール	スタジオ1	28mプール	スタジオ1	28mプール	スタジオ1	28mプール	スタジオ1	28mプール	スタジオ1	28mプール
9:00												
9:30	リラクソヨガ 9:15～10:00 榊山 知子											
10:00			ヨガ 9:40～10:25 マキ ユングハイム									
10:30	ベーンツェアロ 10:15～10:45 榊山 知子	アクア 10:15～10:45 小玉 実夏子		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			リラクソヨガ 10:00～10:45 CHIHIRO	スイミングスクール 上級 9:55～10:55 浅野 光祐	EssentialPilates 9:50～10:35 fujioo		ジュニアスイミング スクール 8:00～12:00 ※最大2コース使用
11:00			RITMOS 10:40～11:25 中川 正博		GroupBlast 10:45～11:15 佐藤 晴子		アクア 10:30～11:00 石山 陽子					
11:30	ピラティス 11:00～11:45 河瀬 和美			スイミングスクール 中級 10:45～11:45 堀江 梅香				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		ヨガ 10:50～11:35 マキ ユングハイム	
12:00			ZUMBA 11:40～12:25 秋山 匡子		リフレッシュ 11:35～12:20 青木 実夏子					GroupBlast 11:50～12:35 玉木 麻		GroupPower 11:20～12:05 落合 様
12:30	ZUMBA 12:00～12:45 里奈							ヨガ 12:10～12:55 Wakana			アクア 12:00～12:45 高島 嘉剛	
13:00	GroupPower 13:00～13:30 丸岡 昭子		ストレッチ 12:40～13:25 井田 章子		GroupPower 12:40～13:25 丸岡 昭子		水中ウォーキング 13:00～13:30 小室 美帆			GroupFight 12:50～13:35 玉木 麻		GroupBlast 12:25～13:10 佐藤 晴子
13:30				アクア 13:00～13:45 茂木 伸江								
14:00	ピラティス 13:50～14:35 西沢 美佳	スイム 多様目 14:00～14:30 浅野 光祐	チャレンジエアロ 13:40～14:25 平野 慶真		ヨガ 13:45～14:30 金子 由美		アクア 13:40～14:10 小室 美帆		アクアリセット 13:15～13:45 茂木 伸江			チャレンジエアロ 13:30～14:15 中川 正博
14:30								レギュラーエアロ 14:10～14:55 依田 直也				
15:00	尊徳スリム 14:50～15:35 岡野 亮子		GroupPower 14:45～15:30 落合 様		ピラティス 14:45～15:30 金子 由美							
15:30				スイミングスクール 初級 15:00～16:00 浅野 光祐								
16:00					レギュラーステップ 15:45～16:15 依田 直也							
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	EssentialPilates 18:20～19:05 西沢 美佳		GroupBlast 18:20～19:05 佐藤 晴子									
19:00												
19:30												
20:00	GroupPower 19:25～20:10 大友 望		チャレンジエアロ 19:25～20:10 村瀬 裕太郎		アクア 19:30～20:00 井上 由美子							
20:30												
21:00	GroupFight 20:30～21:15 大友 望		ルーシーダットン 20:25～21:10 大橋 静恵									
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

【有料スクール】
■(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。

