

	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
9:00																			
9:30																			
10:00		リラックスヨガ 9:30～10:15 mari																	
10:30		ヨガ 10:30～11:15 mari	水中ウォーキング 10:50～11:20 晴		ヨガ 10:45～11:30 西山美奈子			リラックスヨガ 10:45～11:30 嵐田千裕	水中ウォーキング 11:00～11:30 松本敬子		リラックスヨガ 10:00～10:45 fujio		レギュラーエアロ 10:30～11:15 渡邊聡海	ヨガ 10:30～11:15 天内智子	ジュニア スイミング 7:30～12:30	ベーシックエアロ 11:00～11:30 高橋恵理奈	ヨガ 10:25～11:10 大黒朋未	親子ベビー スイミング 9:50～11:00	
11:00																			
11:30	Essential Pilates 11:30～12:15 mari	Beat Boxing 11:35～12:20 Rio	アクア 11:30～12:15 晴	シェイプエアロ 11:50～12:20 西山美奈子	リラックスヨガ 11:50～12:35 安斉奈緒美		リフレッシュムーブ 11:45～12:30 岡野亮子	Group Power 11:50～12:35 杉山美童	アクア 11:40～12:10 松本敬子		Essential Pilates 12:00～12:45 fujio	レギュラーエアロ 12:10～12:55 内田和美	水中ウォーキング 11:45～12:15 木山拓郎	ベーシックステップ 11:35～12:20 天内智子	Group Power 11:35～12:20 渡邊聡海	シェイプエアロ 11:50～12:35 高橋恵理奈	Group Centergy 12:00～12:45 内藤綾子	大人スイミング (中級) 11:30～12:30 スタッフ	
12:00																			
12:30																			
13:00		レギュラーエアロ 12:35～13:20 熊谷真美子		Essential Pilates 12:55～13:40 安斉奈緒美	フラダンス 12:55～13:35 田邊万由子		ベリーダンス 12:55～13:40 嵐田千裕	Group Fight 12:55～13:40 杉山美童					アクア 12:25～13:10 木山拓郎		Group Fight 12:40～13:25 渡邊聡海	チャレンジエアロ 12:55～13:40 高橋恵理奈	UBOUND 13:10～13:55 スタッフ	水中ウォーキング 13:30～14:00 黒澤葉子	
13:30	太極拳 13:00～13:45 ヨウコ																		
14:00		チャレンジエアロ 13:35～14:20 熊谷真美子		フラダンス 有料レッスン 14:00～15:00 田邊万由子	ストレッチ 13:55～14:25 亀井今日子	水中ウォーキング 14:05～14:35 町田裕美子	青盤スリム 14:00～14:45 西部桂子	ZUMBA 14:00～14:45 加藤早希	大人スイミング (中級) 14:00～15:00 石井一真				Group Fight 13:55～14:40 齊藤慎哉	大人スイミング (初級) 13:30～14:30 村田ちづる	Group Blast 13:50～14:20 渡邊聡海	ピラティス 13:50～14:35 河原和美	リフレッシュムーブ 14:15～15:00 山口明子	Group Power 横山慎人 14:20～15:05	アクア 14:10～14:40 黒澤葉子
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	ヨガ 18:50～19:35 ユウキ	UBOUND 19:10～19:40 佐藤睦子						ぐっすりヨガ 18:50～19:35 市川紀江	Group Power 18:50～19:35 大友望										
19:30																			
20:00	ZUMBA 19:55～20:40 Macky	Group Blast 20:00～20:45 佐藤睦子		ヨガ 20:05～20:50 Wakana	Group Fight 20:05～20:50 齊合様		ラテン 19:55～20:40 市川紀江	Group Fight 19:55～20:40 大友望	大人スイミング (初級) 19:30～20:30 スタッフ										
20:30																			
21:00																			
21:30		Group Power 21:05～21:35 西山輝			Group Power 21:10～21:40 齊合様														
22:00																			
22:30																			

休館日

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。

