

	月 MON			火 TUE			水 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				バウトレスクール 9:30~10:15 スタッフ				バウトレスクール 9:30~10:15 スタッフ										
10:00																		
10:30		ベーシックエアロ 10:20~10:50 吉川 温子	水中ウォーキング 10:30~11:00 藤井 路子		リラックスヨガ 10:20~11:05 草野 宏美	アクア 10:30~11:15 吉岡 知美		骨盤スリム 10:25~11:10 宮澤 秀子										
11:00				ベーシックエアロ 10:40~11:10 吉川 真希				骨盤スリム 10:25~11:10 宮澤 秀子										
11:30	Group Centergy 11:00~11:45 米屋 知香	骨盤スリム 11:10~11:55 吉川 温子	アクア 11:10~11:40 藤井 路子															
12:00				ボディ改良 エクササイズ プラス 11:30~12:30 栗林 伸子	ストレッチ 11:30~12:00 吉川 真希			ベーシックSTEP 11:30~12:00 関塚 聖子	ベリーグダンス 11:20~12:05 Kiminah	水中ウォーキング 11:15~11:45 佐々布 香織								
12:30	レギュラーエアロ 12:05~12:50 今井 篤子	ヨガ 12:15~13:00 吉川 真希				成人スクール (初級) 12:00~13:00 菅沼 広考		レギュラーエアロ 12:20~13:05 関塚 聖子	ピラティス 12:25~13:10 山口 千恵子	クロール ペーシック 12:00~12:30 市田 晴美								
13:00				ボディ改良 エクササイズ 12:50~13:20 栗林 伸子	ストレッチスクール 12:15~13:00 吉川 真希													
13:30																		
13:30	【暗闇】 ZUMBA 13:15~14:00 清水 枝里子	ストレッチ 13:20~13:50 吉川 真希																
14:00				ピラティス 13:40~14:10 川口 八重子	HIP HOP 13:25~14:10 早川 嘉一郎			Group Fight 13:30~14:00 関塚 聖子	トータルシェイプ 13:30~14:15 山口 千恵子	アクア 13:45~14:30 坂本 和美								
14:30																		
14:30		RITMOS 14:10~14:55 藤森 彩生																
15:00	リラックスヨガ 14:30~15:15 Miyuki			トータルシェイプ 14:30~15:15 川口 八重子	太極拳 14:30~15:15 新垣 まさよ													
15:30																		
16:00	バウトレスクール 15:40~16:25 スタッフ	エッセンシャル ピラティス 15:40~16:25 Miyuki																
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	ヨガ 18:00~19:45 Kaoru	Group Groove 18:15~20:00 二口 涼		リラックスヨガ 19:15~20:00 青貝 夕子	チャレンジエアロ スクール 19:00~19:45 渡久地 里子	成人スクール (中級) 19:00~20:00 菅沼 広考												
20:00																		
20:30	ピラティス 20:05~20:50 Kaoru	Group Blast 20:20~20:50 小林 淳子																
21:00																		
21:30	Group Fight 21:10~21:40 小林 淳子																	
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。

