

	月 MON				火 TUE				水 WED				木 THU				土 SAT				日 SUN									
	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	プール (2F)	25mプール						
10:00																														
10:30	リラックス ヨガ 10:15~11:00 田手 淳子	チャレンジ エアロ 10:15~11:00 渡邊 聡海			バレエ 10:25~10:55 杉浦 大樹	ストレッチ 10:30~10:45			ジャズダンス 10:30~11:15 原田 麻里	ベーシック ステップ 10:30~11:00 美馬 らん	水中ウォーキング 10:30~11:00 菅 麻以		リラックス ヨガ 10:20~11:05 三宅 幸子			水中ウォーキング 10:30~11:00 東原 雅代	リラックス ヨガ 10:15~11:00 町田 裕美子	ベーシック エアロ 10:20~11:05 林 加代子			キッズスイミング ※使用コースは 別紙参照 9:30~10:45	リラックス ヨガ 10:15~11:00 ユウキ	ZUMBA 10:20~11:05 石島 彩							
11:00			水中ウォーキング 10:40~11:10 Yuuka										ストレッチ 10:50~11:05								スイミング スクール ※使用コースは 別紙参照 10:30~11:30									
11:30	ベーシック エアロ 11:15~12:00 渡邊 聡海	フラダンス 11:20~12:05 SACHIE			バレエ 11:10~11:40 杉浦 大樹	Group Power 11:05~11:35 渡邊 聡海			リセットボール 11:30~11:45	チャレンジ エアロ 11:20~12:05 美馬 らん	アクア 11:10~11:40 菅 麻以		レギュラー エアロ 11:20~12:05 渡邊 聡海		アクア 11:10~11:40 東原 雅代		レギュラー エアロ 11:15~11:45 美馬 らん	Group Power 11:20~12:05 町田 裕美子			スイミング スクール ※使用コースは 別紙参照 10:35~11:35	バレエ 11:20~12:05 東原 雅音	ピラティス 11:25~12:10 金森 みずほ				キッズスイミング ※使用コースは 別紙参照 9:30~13:05			
12:00					Group Fight 12:00~12:30 渡邊 聡海	ピラティス 11:55~12:40 西沢 美佳			リラックス ヨガ 12:00~12:45 福田 哲生		スイム多様目 11:55~12:25 小野田 富士子							ピラティス 12:00~12:45 美馬 らん	Group Power 11:20~12:05 町田 裕美子		スイミング スクール ※使用コースは 別紙参照 11:40~12:40									
12:30	フラダンス スクール 12:25~13:05 SACHIE	ピラティス 12:25~13:10 kumil (カミル)	水中ウォーキング 12:30~13:00 渡邊 聡海										Group Century 12:25~13:10 野原 章平	チャレンジ エアロ 12:20~13:05 渡邊 聡海				ピラティス 12:00~12:45 美馬 らん	Group Century 12:25~13:10 會田 真斗			Essential Pilates 12:25~13:10 金森 みずほ	Group Fight 12:25~12:55 スタッフ							
13:00					リセットボール 12:55~13:10																	キッズスイミング ※使用コースは 別紙参照 12:45~13:35								
13:30	HEAT-HIT 13:20~13:35		アクア 13:10~13:40 渡邊 聡海			骨盤スリム 13:00~13:45 のりこ			ピラティス 13:05~13:35 美馬 らん																					
14:00					UBOUND 13:30~14:00 小川 弘之																									
14:30	HIP HOP 13:50~14:35 小野 京子																													
15:00																														
15:30	Group Century 14:55~15:40 磯 美晴																													
16:00																														
16:30																														
17:00		キッズ ミライク 16:00~16:00																												
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00																														
19:30																														
20:00	おためしサポート 19:30~20:00 スタッフ ※ご入金後1ヶ月以内の 会員様ご参加可能																													
20:30																														
21:00																														
21:30																														
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。

