

	月 MON			火 TUE			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																			9:00	
9:30																		Group Centergy 9:15~9:45 hitomi	ジュニアスクール スイミング 8:00~10:30	9:30
10:00	バレトン 9:50~10:35 小堀 彩子	ピラティス 10:00~10:45 阿部 森子	水中ウォーキング 10:00~10:30 黒澤 葉子	ベーシックエアロ 10:00~10:30 井上 千枝	太極拳 10:00~10:45 Tommy.		ベーシックエアロ 9:50~10:35 阿部 暁都	リラックスヨガ 10:00~10:45 高岩 加奈子		Beat Boxing 10:00~10:45 田澤 有貴秀	Group Centergy 10:00~10:45 藤 晃葉				ジュニアスクール スイミング 8:00~11:20	ジュニアスクール バレエ 9:50~10:50	Group Centergy 9:55~10:40 hitomi		10:00	
10:30																				10:30
11:00			アクア 10:40~11:10 黒澤 葉子																	11:00
11:30	ヨガ 11:00~11:45 阿部 森子			チャレンジエアロ 10:50~11:35 井上 千枝																11:30
12:00																				12:00
12:30	Group Centergy 12:00~12:45 阿部 森子	骨盤スリム 12:00~12:45 宮澤 秀子	スイム多様目 11:55~12:25 高橋 洋介	Group Power 12:00~12:45 米屋 知香	リラックスヨガ 12:05~12:50 阿部 森子		STEPシンプル 11:55~12:40 阿部 暁都			レギュラーエアロ 12:10~12:40 平野 慶真	太極拳 12:00~12:45 吉野 天人									12:30
13:00																				13:00
13:30	フラダンス 13:00~13:45 永松 雅恵	ストレッチ 13:00~13:30 木川 彩香		Group Groove 13:00~13:30 米屋 知香	ボディリセット 13:05~13:35 阿部 森子															13:30
14:00																				14:00
14:30	ZUMBA 14:05~14:50 石島 彩	バレエ 13:45~14:30 木川 彩香		ZUMBA 13:50~14:35 Mayu																14:30
15:00																				15:00
15:30	Essential Pilates 15:05~15:50 スタッフ	バレエ ~バリエーション~ 14:45~15:45 木川 彩香		Essential Pilates 14:55~15:40 田澤 有貴秀	ベリーダンス 14:55~15:40 RUI															15:30
16:00																				16:00
16:30																				16:30
17:00																				17:00
17:30																				17:30
18:00																				18:00
18:30																				18:30
19:00																				19:00
19:30	レギュラーエアロ 19:30~20:00 井上 千枝	ヨガ 19:15~20:00 高岩 加奈子																		19:30
20:00																				20:00
20:30	チャレンジエアロ 20:20~21:05 井上 千枝	Group Centergy 20:15~21:00 伊藤 純子		Group Fight 19:50~20:35 高鹿 舞衣	バレエ 19:40~20:25 安達 千華															20:30
21:00																				21:00
21:30																				21:30
22:00																				22:00
22:30	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	22:30	

**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。



**【プールエリアコース使用に関するご案内】**  
 明記されていない時間に体験会やイベントレッスンを実施するため、一部コースを使用させていただく場合がございます。

なお、コースを使用する際には、事前に館内掲示等でご案内をいたしますので、ご確認いただけますと幸いです。  
 ご利用の皆様にはご不便をおかけすることもあるかと思いますが、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。