

時間	月 MON					火 TUE					木 THU					金 FRI					土 SAT					日 SUN					
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	
9:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	
9:30																															
10:00	レギュラー エアロ 9:35-10:20 緑川 五月	ヨガ 9:30-10:15 坂野 未来				ベーシック エアロ 9:30-10:15 中野渡 快人	ボディリセット 9:50-10:20 高橋 美穂				梅崎純太郎 9:45-10:30 矢部 悦子					ベーシック エアロ 9:55-10:25 宮川 真希	リラックスヨガ 09:35-10:20 あさこ														
10:30	ベーシック エアロ 10:35-11:05 緑川 五月	ストレッチ 10:30-11:00 馬場 恵里奈			ジュニア スイミング 10:30-11:20						アクア 10:30-11:15 中野渡 快人	ベーシック エアロ 10:30-11:15 三井 恵子	【登録制】 フリースタイル JAZZ 10:30-11:30 e!ko			リフレッシュ エアロ 10:45-11:30 河瀬 和美	ベーシック エアロ 11:00-11:30 宮川 真希														
11:00						ボディリセット 10:50-11:35 高橋 美穂	チャレンジ ステップ 10:40-11:25 小栗 勇太				骨盤スリム 10:45-11:30 矢部 悦子					水中 ウォーキング 11:30-12:00 関口 潤	ベテラン エアロ 11:05-11:30 宮川 真希	【登録制】 TRYnations Team Training Level 2 11:00-12:00													
11:30	シェイプエアロ 11:20-12:05 馬場 恵里奈	リフレッシュ エアロ 11:15-12:00 手塚 ちづる																													
12:00																															
12:30						ZUMBA® 11:55-12:40 Asaha	チャレンジ エアロ 11:45-12:30 小栗 勇太			シェイプシリーズ 12:15-12:30	ヨガ 11:45-12:30 三井 恵子	サルサシャイン 11:45-12:30 中井 麻紀子				アクア 12:15-12:45 関口 潤	ピラティス 11:50-12:35 石塚 正人	ストレッチ 12:00-12:30 宮川 真希													
13:00	Group Power 12:40-13:25 小竹 海斗				スイム多様目 13:05-13:35 金子 聡美	Group Centerg 13:00-13:45 藤花 かほり	レギュラー ステップ 12:50-13:20 小栗 勇太				チャレンジ エアロ 13:05-13:50 岡田 友己	リラックスヨガ 12:55-13:40 三井 恵子				スイム多様目 13:05-13:35 金子 聡美	ヨガ 12:55-13:40 宮川 真希	フラダンス 12:55-13:40 吉田 千恵子													
13:30																															
14:00	UBOUND 13:50-14:20 小竹 海斗	ベリーグラン 13:40-14:25 wakako			【登録制】 成人スイミング スクール(初級) 13:45-14:45 金子 聡美	RITMOS 14:05-14:50 石田 かわり	ヨガ 14:00-14:45 MARI				チャレンジ ステップ 14:10-14:55 岡田 友己	HIPOHOP 14:15-15:00 MARIKA				【登録制】 成人スイミング スクール(初級) 13:45-14:45 金子 聡美	Group Fight 14:00-14:45 松下 哲也	タヒチアンダンス 14:00-14:45 Tsubaki													
14:30																															
15:00	Group Groove 14:45-15:30 犬童 祐花	バレエ 15:00-15:30 中塚 綾香					Essential Pilates 15:05-15:50 MARI																								
15:30																															
16:00	ベーシック エアロ 15:50-16:35 Idumi	バレエ 15:45-16:30 中塚 綾香																													
16:30																															
17:00						ジュニア スイミング 15:30-18:30	【登録制】 HIPHOP R&B 16:30-17:30 Angelo																								
17:30																															
18:00																															
18:30																															
19:00						ジュニア 空手 17:30-20:15																									
19:30																															
20:00																															
20:30	RITMOS 20:10-20:55 NORI	ヨガ 20:05-20:50 あさこ			スイム多様目 20:15-20:45 神保 龍太郎	Group Centerg 20:20-20:50 堀尾 愛美	HIPOHOP 20:35-21:05 MARIKA																								
21:00																															
21:30	フリースタイル ダンス 21:15-22:00 KEMA																														
22:00																															
22:30																															
23:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	

シェイプシリーズ
短い時間で、お腹・肩・腕 お尻をトレーニング
シンプルな動作でターゲット部位に
様々な刺激をあたえます

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

