

	月 MON			火 TUE			休 日	木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール		スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール
8:30																			
8:45																			
9:00																			
9:30																			
10:00	ボディリセット 9:45～10:15 仁井田 敬子	フローヨガ 9:45～10:15 中本 必勝		フローヨガ 9:45～10:15 平岡 綾子				ZUMBA 10:00～10:45 廣野 彩花	フローヨガ 10:20～10:50 吉川 健太郎		ヨガ 9:45～10:30 百々 美幸	エッセンシャル ピラティス 9:45～10:30 松田 真理子	プールビギナー 10:00～10:30	ZUMBA 10:00～10:45 松園 剛					
10:30	ベーシックエアロ 10:30～11:00 仁井田 敬子	ヨガ 10:30～11:15 中本 必勝	アクア 10:15～10:45 坂元 結	リラクソヨガ 10:30～11:15 平岡 綾子									スイムトレーニング 10:40～11:10						
11:00								エッセンシャル ピラティス 11:00～11:45 坂元 結			Group Power 10:45～11:30 西田 香	ピラティス 10:45～11:30 百々 美幸		Group Groove 11:00～11:45 永井 佑治					
11:30	ZUMBA 11:15～12:00 廣野 彩花	Group Centergy 11:30～12:00 NAKAJI		レギュラーエアロ 11:30～12:15 武市 夏織				ヨガ 11:05～11:50 吉川 健太郎	ストレッチ 11:20～11:50 真中 珠美										
12:00											アクア 11:45～12:15 松田 真理子	ベーシックエアロ 11:45～12:15 西田 香							
12:30	Group Blast 12:15～13:00 NAKAJI							リラクソヨガ 12:10～12:55 岸田 実千代	バレエ【基礎】 12:00～13:00 真中 珠美					骨盤スリム 12:00～12:45 Naomi					
13:00																			
13:30																			
13:30	ピラティス 13:15～14:00 日隈 一行			RITMOS 13:15～14:00 古家 智恵				Group Fight 13:10～13:55 杉本 昇	フラダンス 13:15～14:00 飯田 明子										
14:00																			
14:30	リラクソヨガ 14:15～15:00 岸田 実千代							ピラティス 14:10～14:55 杉本 昇	フラダンス 14:15～14:45 飯田 明子										
15:00																			
15:30	トータルシェイプ 15:15～16:00 山本 恵美			フリースタイル ダンス 15:15～16:00 尚美															
16:00																			
16:30	背骨 コンディショニング 16:15～17:00 山本 恵美			フリースタイル ダンス ダンス苦手克服 スクール 16:15～17:15 尚美															
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	ヨガ 19:15～20:00 吉川 健太郎			ZUMBA 19:30～20:15 廣野 彩花	Group Centergy 19:30～20:15 長村 晴香			RITMOS 19:15～20:00 古家 智恵	エッセンシャル ピラティス 19:15～20:00 弓場 美恵子										
20:00																			
20:30	ZUMBA 20:15～21:00 岩崎 保			Group Groove 20:30～21:15 永井 佑治				UBOUND 20:15～20:45 弓場 美恵子			マスターズスイム 練習会 20:15～21:15								
21:00																			
21:30																			
22:00																			

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。

