

	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	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース				
10:00																												
10:30	リラククスヨガ 10:15～11:00 古田 由美				リフレッシュアップ 10:15～11:00 石塚 正人	チャレンジエアロ 10:15～11:00 AKKO			ベーシックエアロ 10:25～11:10 今井 篤子	太極拳 10:15～11:00 迫 智子			骨盤スリム 10:15～11:00 Idumi			ジュニア空手 スクール 10:10～11:10	ジュニアバレエ スクール 10:10～11:10			ジュニア スイミング スクール 2コース 10:00～12:00			ジュニア スイミング スクール 2コース 9:00～11:00					
11:00		リセットボール 11:05～11:20																										
11:30	ZUMBA® 11:20～12:05 メンリー 陽子				レギュラーステップ 11:20～12:05 AKKO	ピラティス 11:20～12:05 石塚 正人			BeatBoxing 11:30～12:00 今井 篤子	フリースタイル 11:20～12:05 KEMA			TRYnations Team Training 11:00～12:00			ベーシックエアロ 11:20～11:50 Idumi												
12:00		Essential Pilates 11:40～12:25 田澤 暉																										
12:30	Group Blast 12:25～12:55 鈴木 里佳				レギュラーエアロ 12:25～13:10 AKKO	ZUMBA® 12:25～12:55 川崎 三貴子			水中ウォーキング 12:15～12:45 井上 由美子																			
13:00		バレエ 12:45～13:30 杉浦 大樹																										
13:30																												
14:00	Group Power 13:30～14:15 松長 正樹				リラククスヨガ 13:30～14:15 YUKA				Group Fight 13:15～13:45 高橋 幸平																			
14:30		バレエ 13:55～14:40 杉浦 大樹																										
15:00	レギュラーエアロ 14:35～15:05 AKKO																											
15:30																												
16:00	骨盤スリム 15:25～16:10 河瀬 和典																											
16:30		チャレンジエアロ 15:25～16:10 AKKO																										
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30	ピラティス 18:00～18:45 石塚 正人																											
20:00																												
20:30	チャレンジエアロ 20:05～20:50 綱川 明子																											
21:00																												
21:30																												
22:00																												
22:30																												
23:00																												

■レッスン代行情報
二次元コードを読み取りご確認ください



■スタッフレッスン情報
二次元コードを読み取りご確認ください



■スタジオレッスン定員について

- ・スタジオ1: 62名 (Group Powerのみ46名)
- ・スタジオ2: 38名 (バレエ・リセットボール定員27名、Essential Pilates定員15名)
- ・プール: 60名 (1コースあたり定員15名)