

9:00	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU	金 FRI			土 SAT			日 SUN			9:00
	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	
9:30		リラックスヨガ 9:30～10:15 mari																		
10:00																				
10:30		ヨガ 10:30～11:15 mari	水中ウォーキング 10:50～11:20 晴		ヨガ 10:45～11:30 西山美奈子															親子ベビー スイミング 9:50～11:00
11:00																				
11:30	Essential Pilates 11:30～12:15 mari																			
12:00		Beat Boxing 11:35～12:20 Rio	アクア 11:30～12:15 晴	シェイプエアロ 11:50～12:20 西山美奈子	リラックスヨガ 11:50～12:35 安斉奈緒美		リフレッシュムーブ 11:45～12:30 岡野亮子	Group Power 11:50～12:35 杉山隆憲												大人スイミング (中級) 11:30～12:30 浜崎久美子
12:30																				
13:00		レギュラーエアロ 12:35～13:20 熊谷真美子																		
13:30	太極拳 13:00～13:45 ヨウコ			Essential Pilates 12:55～13:40 安斉奈緒美	フラダンス 12:55～13:35 田邊万由子		ベリーダンス 12:55～13:40 藤田千裕	Group Fight 12:55～13:40 杉山隆憲												
14:00		チャレンジエアロ 13:35～14:20 熊谷真美子																		
14:30				フラダンス 有料レッスン 14:00～15:00 田邊万由子	ストレッチ 13:55～14:25 亀井今日子	水中ウォーキング 14:05～14:35 町田裕美子	骨盤スリム 14:00～14:45 西部佳子	ZUMBA 14:00～14:45 加藤早莉	大人スイミング (初級) 14:00～15:00 石井一哉											
15:00					バレエ 14:40～15:25 亀井今日子	アクア 14:45～15:15 町田裕美子														
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00					エイベックス ダンススクール (入門) 16:30～17:30	ジュニア スイミング 16:15～16:15														
17:30																				
18:00					エイベックス ダンススクール (初級) 17:40～18:40															
18:30																				
19:00	ヨガ 18:50～19:35 ユウキ																			
19:30		UBOUND 18:10～18:40 佐藤瞳子			ZUMBA 19:00～19:45 岸本悠乃															
20:00						アクア 19:30～20:15 浜田ヒロユキ														
20:30	ZUMBA 19:55～20:40 Macky	Group Blast 20:00～20:45 佐藤瞳子		ヨガ 20:05～20:50 Wakana	Group Fight 20:05～20:50 落合敏		ラテン 19:55～20:40 市川紀江	Group Fight 19:55～20:40 大友望	大人スイミング (初級) 19:30～20:30 浜崎久美子											
21:00																				
21:30		Group Power 21:05～21:35 西山輝			Group Power 21:10～21:40 落合敏			バレエ 21:00～21:45 矢島優子												
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2	スタジオ1	プール	

休館日

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。

