

	月 MON			火 TUE			水 WED			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	スタジオ1	スタジオ2	プール			
9:00																								
9:30	青盤スリム 9:25~10:10 上野 瑞恵																		ジュニアスクール スイミング 8:30~9:30 (2コース使用)	ジュニアスクール チアダンス 8:50~9:50 サチ	ジュニアスクール スイミング 8:30~9:30 (2コース使用)	9:00		
10:00				ヨガ 9:45~10:30 丸橋 広美	ベリーダンス 9:45~10:30 Parwanaアミ		リラクソヨガ 9:30~10:15 直井 千恵子	ベーシックエアロ 9:55~10:25 川野 幸子					リラクソヨガ 9:40~10:25 内村 すま子	ポディリセット 9:25~9:55 山口 裕聖		Group Power 9:35~10:20 大野 幸翔		ジュニアスクール スイミング 9:30~10:30 (1コース使用)		ジュニアスクール スイミング 9:30~10:30 (1コース使用)	10:00			
10:30	レギュラーエアロ 10:30~11:15 吉岡 知美	Essential Pilates 10:20~11:05 岡野 亮子												ポディリセット 10:10~10:40 山口 裕聖	水中ウォーキング 10:20~10:50 新沼 隆代			ヨガ 10:10~10:55 Naomi	ジュニアスクール チアダンス 10:00~11:00 サチ		10:30			
11:00							サルサシャイン 10:35~11:20 中井 麻紀子	Essential Pilates 10:45~11:30 川野 幸子								ベータススイミング 10:50~11:35 小東 勇太	アキア 11:00~11:30 新沼 隆代	HIPHOP 10:40~11:25 渡邊 幸恵	リセットボール 11:00~11:15			11:00		
11:30			ベータススイミング 11:00~11:50	太極拳 11:00~11:45 下田 照美	レギュラーエアロ 11:00~11:45 奥 明代														ZUMBA 11:15~12:00 中村 円	ジュニアスクール チアダンス 11:05~12:05 サチ	アキア 11:15~12:00 酒	11:30		
12:00	【女性限定】 うららかヨガ 11:30~12:15 岡野 亮子						ヨガ 11:35~12:20 Yo-Ko												フリースタイル ダンス 11:40~12:25 SAWA	【スイミングスクール】 上級 11:35~12:35 石塚 勇騎		12:00		
12:30				STEPシンプル 12:05~12:35 奥 明代												ZUMBA 11:55~12:40 小東 勇太			レギュラーエアロ 11:45~12:30 内田 和美		12:30			
13:00	フラダンス 12:40~13:25 遠峰 美樹	Group Blast 12:40~13:25 山口 裕聖	アキア 13:00~13:30 吉岡 知美	RITMOS 12:55~13:40 kamal	Group Centergy 12:55~13:40 福澤 久美子		ダンス フィットネス 12:35~13:20 ナタリー	リラクソヨガ 12:40~13:25 Yo-Ko											ピラティス 12:45~13:30 内田 和美	Group Blast 12:25~13:10 山口 裕聖	太極拳 12:30~13:15 下田 照美	13:00		
13:30																レギュラーエアロ 13:00~13:45 小東 勇太			チャレンジエアロ 13:00~13:45 ナタリー		ベータススイミング 13:00~13:50	13:30		
14:00	リラクソヨガ 13:45~14:30 内村 すま子						ZUMBA 13:40~14:25 岸本 悠乃	ポディリセット 13:50~14:35 葉月 ちひろ												Group Power 13:35~14:20 石塚 勇騎	ルーシーダットン 13:40~14:25 田手 淳子	14:00		
14:30		ZUMBA 14:00~14:45 大山 陽子		レギュラーエアロ 14:00~14:45 阿佐美 純子	リラクソヨガ 14:15~15:00 福澤 久美子															Essential Pilates 14:05~14:55 福田 泰子	【スイミングスクール】 初級 14:00~15:00 大野 幸翔	14:30		
15:00																				シェイプエアロ 14:10~14:55 ナタリー			15:00	
15:30	ベーシックエアロ 15:05~15:35 大山 陽子			バレエ 15:05~15:50 金子 和香子			ピラティス 14:55~15:40 葉月 ちひろ													Essential Pilates 14:00~14:45 福澤 久美子		15:30		
16:00		バレエ 15:15~16:00 花見 結花里			骨盤スリム 15:30~16:15 のりこ															バレエ 15:15~16:00 高橋 美恵子	フローヨガ 15:10~15:55 福田 泰子		16:00	
16:30				クラシックバレエ スクール 16:10~16:40 金子 和香子																		フリースタイル ダンス 15:50~16:35 ATSUKO	16:30	
17:00					バレエスクール ポイント 16:55~17:25 金子 和香子																		17:00	
17:30																							17:30	
18:00																							18:00	
18:30																							18:30	
19:00																							19:00	
19:30	ラテン エクソプレス 19:20~20:05 金子 智恵	Essential Pilates 19:25~19:55 後藤 晃樹	アキア 19:30~20:00 荒川 啓子	Group Centergy 19:25~19:55 関谷 実依			RITMOS 19:20~20:05 山口 けいこ	ヨガ 19:30~20:15 及川 知子														19:30		
20:00																							20:00	
20:30	Group Centergy 20:25~21:10 後藤 晃樹	リセットボール 20:20~20:35		UBOUND 20:20~20:50 後藤 晃樹	リラクソヨガ 20:15~21:00 関谷 実依		レギュラーエアロ 20:25~21:10 shi-ba	バレエ 20:35~21:20 林 彦均														20:30		
21:00																							21:00	
21:30	Group Fight 21:30~22:15 MAO			Group Power 21:15~22:00 大野 幸翔			ピラティス 21:30~22:15 shi-ba																21:30	
22:00																							22:00	
22:30																							22:30	
23:00																							23:00	
	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	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
	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN					

木曜日は  
休館日です  
※一部有料レッスンを除く

健康増進スクール  
からだ活性  
10:00~11:00  
住吉 久仁夫

ベータススイミング  
11:00~11:50

ジュニアスクール  
スイミング  
15:45~16:45

ジュニアスクール  
スイミング  
16:45~17:45

ジュニアスクール  
スイミング  
17:45~18:45

金曜日  
(9:25~と10:10~)ポディリセット  
(16:45~と19:35~)バレエ  
上記レッスンは混雑緩和のため  
2本連続でのご参加はご遠慮ください。  
当日空きがあっても参加できません。  
予めご了承ください。