

	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		
9:00																				9:00	
9:30		リラックスヨガ 9:30～10:15 mari																			9:30
10:00																					10:00
10:30		ヨガ 10:30～11:15 mari																			10:30
11:00			水中ウォーキング 10:50～11:20 晴																		11:00
11:30	Essential Pilates 11:30～12:15 mari																				11:30
12:00		Beat Boxing 11:35～12:20 Rio																			12:00
12:30			アクア 11:30～12:15 晴																		12:30
13:00		レギュラーエアロ 12:35～13:20 熊谷真美子																			13:00
13:30	太極拳 13:00～13:45 ヨウコ																				13:30
14:00		チャレンジエアロ 13:35～14:20 熊谷真美子																			14:00
14:30																					14:30
15:00																					15:00
15:30																					15:30
16:00																					16:00
16:30																					16:30
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
19:00	ヨガ 18:50～19:35 ユウキ																				19:00
19:30		UBOUND 18:10～18:40 佐藤睦子																			19:30
20:00	ZUMBA 19:55～20:40 Macky																				20:00
20:30		Group Blast 20:00～20:45 佐藤睦子																			20:30
21:00																					21:00
21:30		Group Power 21:05～21:35 西山輝																			21:30
22:00																					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1	スタジオ2	プール	22:30	

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。

