

	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						リラックスヨガ 9:30～10:15 直井 千恵子							ポディリセット 9:25～9:55 山口 裕聖				ジュニアスクール スイミング 8:30～9:30 (最大3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 (最大3コース使用)	
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					ベーシックエアロ 9:55～10:25 川野 幸子			リラックスヨガ 9:40～10:25 内村 すま子			Group Power 9:35～10:20 大野 隼翔	スキー コンディショニング セミナー 9:10～10:40	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)		
10:30	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		
11:00																						
11:30																						
12:00																						
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																				
13:30																						
14:00	リラックスヨガ 13:45～14:30 内村 すま子																					
14:30		ZUMBA 14:00～14:45 大山 陽子																				
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30	ラテン エクспレス 19:20～20:05 金子 智恵	Essential Pilates 19:20～20:05 後藤 晃樹																				
20:00																						
20:30	Group Centery 20:25～21:10 後藤 晃樹	リセットボール 20:20～20:35																				
21:00																						
21:30																						
22:00	Group Fight 21:30～22:15 MAO																					
22:30																						
23:00																						

木曜日は
休館日です
※一部有料レッスンを除く

金曜日
(9:25～と10:10～)ポディリセット
(18:45～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。