

	月 MON				水 WED				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN							
	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール				
9:30																												
10:00																												ジュニア スイミング 8:00~10:15 (金曜1コース)
10:30																												
11:00	ベーシック エアロ 10:30~11:15 三宮 三紀	ダンススクール JAZZ FUNK 10:30~11:45 Zahifc	ホットヨガ 10:45~11:15 AYAKO	水中ウォーキング 10:20~10:50 安田 樹里	青龍スリム 10:30~11:15 河瀬 和美	太極拳 10:45~11:15 山本 葉子	Essential Pilates 【常温】 10:30~11:15 渡邊 春奈	アクア 10:30~11:15 関口 潤	リフレッシュ ムラ 10:45~11:30 青木 実夏子	ダンススクール JAZZ 10:30~11:45 風間 文			ボディリセット 10:30~11:15 高橋 美穂	リラックスヨガ 10:40~11:25 坂野 未来														
11:30																												
12:00	リラックスヨガ 11:30~12:15 IZUMI		ホットヨガ 11:30~12:00 AYAKO	アクア 11:00~11:30 安田 樹里	ピラティス 11:30~12:15 河瀬 和美	太極拳 11:25~12:10 山本 葉子							レギュラー エアロ 11:45~12:30 青木 実夏子															
12:30																												
13:00	ZUMBA 12:30~13:15 納多 浩子	チャレンジ エアロ 12:30~13:15 ななみ		成人 スイミングスクール 中級 12:20~13:20 斎藤 美紀	ZUMBA 12:45~13:30 YASU																							
13:30																												
14:00	ヨガ 13:30~14:15 大星 朋未	HEAT-HIT 13:30~13:45		成人 スイミングスクール 中級② 13:30~14:30 斎藤 美紀	ヨガ 14:00~14:45 YASU	Group Fight 14:05~14:50 小林 淳子																						
14:30																												
15:00	ストレッチ 14:45~15:15 野中 ゆかり	ジャイロキネシス 14:30~15:15 柴田 奈美	ホットヨガ 14:45~15:15 武田 知子																									
15:30																												
16:00	ジャズ 15:30~16:15 野中 ゆかり	ピラティス 15:30~16:15 柴田 奈美																										
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30	HIPHOP 19:00~19:45 木谷 莉紀	Group Centery 19:00~19:45 岡本 恵里香	ホットヨガ 19:00~19:30 KAORU,n																									
20:00																												
20:30	ZUMBA 20:00~20:45 大浦 達	Group Fight 20:00~20:45 中野 勇太	ホットヨガ 19:45~20:15 KAORU,n																									
21:00																												
21:30	Group Power 21:00~21:50 中野 勇太	Essential Pilates 21:00~21:45 のりこ																										
22:00																												
23:00	Basic Studio	Trinity Studio	ホットスタジオ	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール	Basic Studio	Trinity Studio	Hot Studio	20mプール				

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。

