


	月 MON				火 TUE				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN						
	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	25mプール			
9:00																											
9:30																											
10:00	太極拳 9:30~10:15 中島 和代				ヨガ 9:45~10:30 kumail	【女性限定】 ホットヨガ 10:00~10:45 YAE			ポディリセット 10:00~10:45 朝平 正美	【女性限定】 ホット ヨガリンパ 10:25~11:10 Rie			アクア 9:45~10:30 木山 拓郎	フラダンス 10:00~10:45 菊井 典子	【女性限定】 ホット リラックスヨガ 9:50~10:35 志賀 真澄						【女性限定】 ホットヨガ 9:30~10:15 EMME			ジュニア スイミングスクール (全コース利用) 8:00~11:00 ※10:00~ 3コース利用	【女性限定】 ホット リラックスヨガ 9:30~10:15 TAMAKI	ベーシック STEP 9:45~10:15 杉山 由香利	ジュニア スイミングスクール (コース利用) 9:00~11:00
10:30			ダンスフィットネス 10:00~10:45 茂木 紀子	水中ウォーキング 10:30~11:00 榎村 千穂																							
11:00	骨盤スリム 10:45~11:30 杉山 一三	【女性限定】 ホットヨガ 11:00~11:45 武田 知子	RITMOS 11:00~11:45 茂木 紀子	アクア 11:10~11:40 榎村 千穂	ベーシック エアロ 10:50~11:35 kumail																						
11:30									パレト 11:15~12:00 石島 彩	【女性限定】 ホット 美姿勢ヨガ 11:30~12:15 Rie	Group Groove 10:30~11:15 大友 望			ZUMBA 11:05~11:50 柳原 美絵	【女性限定】 ホット フローヨガ 10:55~11:40 志賀 真澄						【女性限定】 ホット リラックスヨガ 10:35~11:20 EMME						ベーシック エアロ 10:30~11:00 杉山 由香利
12:00	パレエ 11:55~12:40 Lenn	【女性限定】 ホット リラックスヨガ 12:10~12:55 井坂 友紀	Group Fight 12:10~12:40 大友 望																								
12:30					ベリーグダンス 11:50~12:35 Kiminah			水中ウォーキング 11:45~12:15 木山 拓郎																			
13:00					Essential Pilates 11:50~12:35 Lenn			アクア 12:20~13:05 木山 拓郎																			
13:30	ヨガ 13:00~13:45 中村 仁美	【女性限定】 ホットヨガ 13:15~14:00 井坂 友紀	UBOUND 13:00~13:45 大友 望		パレエ 12:55~13:40 矢島 優子	【女性限定】 ホット リラックスヨガ 13:00~13:45 EMME																					
14:00									Group Fight 12:40~13:25 大友 望																		
14:30	フラダンス 14:15~15:00 田辺 万由子		Group Centery 14:00~14:45 今井 梨絵																								
15:00																											
15:30																											
16:00	フラダンス 15:20~16:20 田辺 万由子																										
16:30																											
17:00																											
17:30																											
18:00																											
18:30																											
19:00																											
19:30	フリースタイル ダンス 19:15~20:00 小松 真太郎	【女性限定】 ホットヨガ 19:15~20:00 志賀 真澄	UBOUND 19:30~20:00 井野 彩音																								
20:00																											
20:30	ZUMBA 20:15~21:00 小松 真太郎	【女性限定】 ホット リラックスヨガ 20:20~21:05 志賀 真澄	RITMOS 20:15~21:00 Hayato																								
21:00																											
21:30																											
22:00																											
23:00																											

O-Pass登録
※O-Passアカウントの新規登録はこちら
(1)事前に「O-Pass」アカウント登録
(2)クラブでお貸しするiPadにて、
O-Passアカウントでログイン



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。

