

	月 MON			火 TUE			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													ジュニアスクール 空手 8:50～9:50		ジュニアスクール スイミング 8:50～9:50			10:30まで ジュニア 5コース使用	9:30	
10:00	リラックスヨガ 10:00～10:45 井坂 友紀	らくらくスクール ～パワトレ～ 10:00～10:45 スタッフ	アクア 10:00～10:45 鈴木 隼人	リラックスヨガ 10:00～10:45 おわだ あやこ													フローヨガ 9:45～10:30 Ayuko	10:30～ フィットネス会員 利用可能	10:00	
10:30													太極拳 10:10～10:55 長谷川 恵津子		ジュニアスクール スイミング 9:55～10:55			ジュニアスクール 空手 10:20～11:20	ジュニアスクール スイミング 10:25～11:25	10:30
11:00																				
11:30	イーゼーステップ 11:10～11:40 やまたつ	らくらくスクール ～からだストレッチ～ 11:05～11:50 スタッフ		フラダンス 11:10～11:55 岡本 由美子	骨盤スリム 11:05～11:50 おわだ あやこ	スイム多様目 11:30～12:00 木村 真治														
12:00																				
12:30	チャレンジエアロ 12:00～12:45 やまたつ			ベシクエアロ 12:15～12:45 市川 紀江	フラダンス スクール 12:05～13:05 岡本 由美子	スイミング スクール (中・上級) 12:10～13:10 木村 真治														
13:00																				
13:30	HIPHOP 13:05～13:35 田部 加代			トータルシェイプ 13:05～13:35 市川 紀江																
14:00																				
14:30	RITMOS 13:55～14:40 飯沼 よしみ																			
15:00																				
15:30	Essential Pilates 15:00～15:45 スタッフ			ジャズ 15:00～15:45 田部 加代	らくらくスクール ～パワトレ～ 15:10～15:55 おわだ あやこ															
16:00																				
16:30	Group Centergy 16:00～16:45 萩原 里果																			
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				

スタジオプログラムはリザーブ予約制になります。
(有料スクール・プールプログラムは除く)

レッスン代行情報
こちらの二次元コードを読み取りご確認ください。

