

	月 MON			火 TUE			休 日	木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール		スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール	スタジオ1	スタジオ2	25mプール
8:30																			
8:45																			
9:00																			
9:30																			
10:00	ポディリセット 9:45～10:15 仁井田 敬子	フローヨガ 9:45～10:15 中本 必勝	LaLa・AQUA 10:00～10:30 宮城 徳康	フローヨガ 9:45～10:15 平岡 綾子															
10:30	ベーシックエアロ 10:30～11:00 仁井田 敬子	ヨガ 10:30～11:15 中本 必勝	成人スイミング スクール 10:40～11:40 宮城 徳康	リラックスヨガ 10:30～11:15 平岡 綾子															
11:00																			
11:30	ZUMBA 11:15～12:00 廣野 彩花	Group Centergy 11:30～12:00 小川 洋平		レギュラーエアロ 11:30～12:15 武市 夏織															
12:00																			
12:30	Group Power 12:15～13:00 小川 洋平			骨盤スリム 12:30～13:00 古家 智恵															
13:00																			
13:30	1・3・5週目 Group Fight 2・4週目 Group Blast 13:15～14:00 坂元 純/清水 洸	ピラティス 13:00～13:45 日隈 一行	水中ウォーキング 13:10～13:40 森永 隼斗	RITMOS 13:15～14:00 古家 智恵															
14:00																			
14:30	リラックスヨガ 14:15～15:00 岸田 実千代		アクア 14:00～14:30 岩崎 保	フローヨガ 14:15～14:45 Tomomi	なれている方向け バレエ 13:55～14:55 真中 珠美														
15:00																			
15:30	トータルシェイプ 15:15～16:00 山本 恵美		大阪狭山市主催 水中運動教室 【5月～7月】 【9月～11月】 15:00～16:00	フリースタイル ダンス 15:15～16:00 尚美															
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	ヨガ 19:15～20:00 吉川 健太郎			ZUMBA 19:15～20:00 廣野 彩花															
20:00																			
20:30	ZUMBA 20:15～21:00 岩崎 保			Group Groove 20:15～21:00 永井 佑治															
21:00																			
21:30																			
22:00																			

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。

