

	月 MON				水 WED				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN					
9:30	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		からだずっさり ストレッチ 9:45～10:00				からだずっさり ストレッチ 9:45～10:00				からだずっさり ストレッチ 9:45～10:00								ジュニア チアダンス 8:45～10:50		ジュニア スイミングスクール 7:30～10:30 (金コース使用) ※10:30～11:45 (登録1コース)	Essential Pilates 9:45～10:30 佐藤 信之介	ベーシック エアロ 9:50～10:35 三好 真由美	ジュニア スイミング 8:00～10:15 (登録1コース)	10:00		
10:30				水中ウォーキング 10:20～10:50 安田 樹里													ストレッチ 10:10～10:40 ラコーナ							10:30		
11:00	ベーシック エアロ 10:30～11:15 三富 三紀	ダンススクール JAZZ FUNK 10:30～11:45 ZehiFt	ホットヨガ 10:45～11:15 AYAKO		骨盤スリム 10:30～11:15 河瀬 和美	太極拳 10:45～11:15 山本 菜子	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 ムーブ 10:45～11:30 青木 実夏子	ダンススクール JAZZ 10:30～11:45 風間 文	bodyREmake 【11月～ 【有料・常温】 10:30～11:30 渡邊 春奈		ポディリセット 10:30～11:15 高橋 美穂	やさしいヨガ 10:40～11:25 坂野 未来								11:00			
11:30			ホットヨガ 11:30～12:00 AYAKO	アクア 11:00～11:30 安田 樹里														ベビー スイミングスクール 11:00～11:50 (登録2コース)	バレエ 10:55～11:40 ラコーナ	ベーシック エアロ 11:15～11:45 久保田 温郎	ホットヨガ 11:30～12:00 奥 明代		HIPHOP 11:00～11:45 Taoos	bodyREmake 【11月～ 【有料・常温】 11:00～12:00 佐藤 信之介	11:30	
12:00	やさしいヨガ 11:30～12:15 IZUMI	HEAT-HIT 12:00～12:15			ピラティス 11:30～12:15 河瀬 和美	太極拳 11:25～12:10 山本 菜子								レギュラー エアロ 11:35～12:20 阿佐美 純子	ポディリセット 11:40～12:10 高橋 美穂							アクア 11:45～12:30 権村 有紀子	チャレンジ エアロ 12:00～12:45 志水 聖子	鈴木ボクシング 12:00～13:00 鈴木 敏和	12:00	
12:30										レギュラー エアロ 11:45～12:30 青木 実夏子	Group Centergy 12:00～12:45 佐藤 信之介										ホットヨガ 12:15～12:45 奥 明代				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 寶藤 美紀		ストレッチ 12:25～12:55 佐藤 桂	ホットフローヨガ 12:30～13:15 大星 朋未						バレー 12:50～13:20 矢島 優子	HIPHOP 13:00～13:45 毛利 恭子	ホットヨガ 13:15～13:45 KAORI	水中ウォーキング 13:15～13:45 小林 淳子		やさしいヨガ 12:45～13:30 MAYU	ホットヨガ 12:45～13:15 鈴木 映子			成人 スイミングスクール 初級 12:40～13:40 奥山 志生	チャレンジ ステップ 13:05～13:50 志水 聖子	ホットヨガ 13:00～13:30 佐藤 信之介	13:00	
13:30					Group Centergy 13:05～13:50 佐藤 桂		ホットヨガ 13:35～14:05 大星 朋未																		13:30	
14:00	ヨガ 13:30～14:15 大星 朋未	Group Groove 13:30～14:15 佐藤 桂		成人 スイミングスクール 中級② 13:30～14:30 寶藤 美紀									バレー 13:35～14:20 矢島 優子	ジャズ 14:00～14:45 坂野 未来		アクアシェイプ 14:00～14:30 小林 淳子	Essential Pilates 13:45～14:30 MAYU				成人 スイミングスクール 中級 13:45～14:45 奥山 志生	ZUMBA 14:10～14:55 志水 聖子	ホットヨガ 14:00～14:30 平野 彩織	14:00		
14:30					ヨガ 14:00～14:45 YASU	Group Fight 14:05～14:50 小林 淳子									レギュラー ステップ 14:15～15:00 AKKO					ピラティス 14:10～14:55 佐々木 啓	ホットヨガ 14:30～15:00 平野 彩織		ZUMBA 14:10～14:55 志水 聖子	Group Centergy 14:15～15:00 加藤 美千恵	14:30	
15:00	ストレッチ 14:40～15:10 野中 ゆかり	ジャイロキネシス 14:30～15:15 栗田 奈美	ホットヨガ 14:45～15:15 武田 知子						ボワントスクール 14:45～15:15 矢島 優子	ヨガ 15:00～15:45 坂野 未来			Group Centergy 14:50～15:35 倉又 由紀子									成人 スイミングスクール 中級② 14:50～15:50 奥山 志生	Group Power 15:20～16:05 加藤 美千恵	ピラティス 15:15～16:00 志水 聖子	15:00	
15:30					Group Power 15:05～15:50 内村 奈緒子	チャレンジ エアロ 15:10～15:55 小林 淳子	bodyREmake 【11月～ 【有料・常温】 15:00～16:00 佐藤 桂									ZUMBA 15:20～16:05 吉川 由穂								Group Power 15:20～16:05 加藤 美千恵	ピラティス 15:15～16:00 志水 聖子	15:30
16:00	ジャズ 15:25～16:10 野中 ゆかり	ピラティス 15:30～16:15 栗田 奈美																							16:00	
16:30					ジュニアダンス (初級) 16:10～16:55 満喜	Group Groove 16:10～16:40 小林 淳子		ジュニア スイミングスクール 15:30～17:30 (金コース使用) ※17:30～18:45 (登録3コース)																		16:30
17:00																										17:00
17:30					ジュニアダンス (初中級) 17:15～18:15 満喜																					17:30
18:00																										18:00
18:30	HIPHOP 【入門編】 18:20～18:50 木谷 将紀						Essential Pilates 【常温】 18:30～19:15 のりこ																		18:30	
19:00	HIPHOP 19:00～19:45 木谷 将紀	Group Fight 19:00～19:30 中野 勇太	ホットヨガ 19:00～19:30 KAORU.n.		ピラティス 19:00～19:45 奥 明代	ZUMBA 19:00～19:45 秋山 拓実		成人 スイミングスクール 初級 18:50～19:50 遠藤 和樹	チャレンジ エアロ 19:00～19:45 菅 麻以	ヨガ 19:10～19:55 坂野 未来	ホットヨガ 19:00～19:30 Wakana	成人 スイミングスクール 中級 18:50～19:50 遠藤 和樹	やさしいヨガ 19:00～19:45 IZUMI	フラダンス 18:45～19:30 塩松 朋子	ホットヨガ 19:00～19:30 平野 彩織										19:00	
19:30																									19:30	
20:00		Group Centergy 19:50～20:35 岡本 恵里香	ホットヨガ 19:45～20:15 KAORU.n.		ヨガ 20:00～20:45 秋山 拓実	UBOUND 20:05～20:50 玉木 陽		成人 スイミングスクール 上級 20:00～21:00 遠藤 和樹	パンチング シェイプ シンプル 20:00～20:45 鈴木 敏和		ホットヨガ 19:45～20:15 Wakana	成人 スイミングスクール 中級② 20:00～21:00 遠藤 和樹	ZUMBA 20:00～20:45 佐々木 純子	UBOUND 19:50～20:35 KEI	ホットヨガ 20:00～20:30 加藤 尚子										20:00	
20:30																ホットヨガ 20:00～20:30 加藤 尚子									20:30	
21:00	Group Power 21:00～21:30 中野 勇太		bodyREmake 【11月～ 【有料・常温】 21:00～22:00 岡本 恵里香		Group Fight 21:05～21:50 玉木 陽	骨盤スリム 21:05～21:50 のりこ		ホット やさしいヨガ 21:00～21:30 奥 明代		ピラティス 21:00～21:45 武田 知子															21:00	
21:30																									21:30	
22:00																									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	23:00	
月 MON				水 WED				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN						

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。