

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00														
	9:45~10:30 コアシェイプ45 川田	10:00~10:45 アクアピクス 山崎	9:45~10:15 ベルビックスストレッチ 大江	10:00~10:30 ショートアクア 館持	9:45~10:15 バランスボール 梶原	10:00~10:45 アクアピクス 川田	9:45~10:25 エアロ40ベーシック 小林(由)	10:00~10:30 ショートアクア 辻元	9:45~10:45 自力整体 乗原	10:00~10:30 アクアウォーキング 五所	10:00~11:00 ヨガ 上野	10:15~10:45 ショートアクア 館持	10:00~10:50 エアロ50ロー 山地	10:15~10:45 ショートアクア 福田
	10:45~11:35 エアロ50ロー 小林(ゆ)	11:00~11:30 アクアウォーキング 宇都宮	10:30~11:30 エアロ60 テクニク 大江	10:45~11:15 ワンポイント4泳法 梶原	10:30~11:20 エアロ50ミドル 小林(ゆ)	11:00~11:30 アクアウォーキング 梶原	10:40~11:25 ZUMBA 大西	10:45~11:15 アクアウォーキング 辻元	11:00~11:30 グラビティ ZERO 古賀	10:45~11:15 ショートアクア 宇都宮				
	11:50~12:30 ステップ40 小林(ゆ)		11:45~12:35 ラテンエアロ 竹内		11:35~12:35 ヨガ 上野		11:40~12:25 健康体操 藤中		11:45~12:30 FIGHT DO 古賀					
13:00	13:30~14:00 FIGHT DO30 川田		13:30~14:20 エアロ50ミドル 山地		13:30~14:15 かんたんHIPHOP 小幡		13:30~14:30 エアロ60 テクニク 岸本		13:30~14:10 エアロ40ベーシック 小幡		13:15~14:00 バレトン HISASHI	13:45~14:15 アクアウォーキング 五所	13:30~14:30 太極拳 竹本	
	14:15~15:15 太極拳 竹本	14:15~15:00 アクアピクス 古賀	14:35~15:20 パワーヨガ 山崎	14:15~14:45 ショートアクア 辻元	14:30~14:45 ELEMENT(川田)	14:50~15:35 FIGHT DO 川田	14:45~15:35 ステップ50 小林(ゆ)	14:15~15:00 アクアピクス 辻元	14:25~15:10 RITMOS 小幡	14:15~14:45 ショートアクア 梶原	14:15~15:05 エアロ50ミドル 山地	14:30~15:00 ショートアクア 梶原	14:45~15:30 FIGHT DO 川田	14:30~15:00 アクアウォーキング 倉橋
	15:30~16:00 イタコリ予防体操 辻元	15:15~15:45 ワンポイント4泳法 梶原	15:35~16:20 ZUMBA 今峯	15:00~15:30 アクアウォーキング 館持	15:00~15:45 アクアピクス 世良	15:50~16:35 ボル・ド・ブラ TERUMI 期間限定	15:50~16:35 パワーヨガ 菊田	15:15~15:45 アクアウォーキング 宇都宮	15:25~16:10 バレトン HISASHI	15:00~15:30 アクアウォーキング 梶原	15:20~16:05 FIGHT DO 古賀		15:45~16:15 ボディリセット 福田	15:15~15:45 ショートアクア 倉橋
18:00	18:30~19:00 イージーダイエット 辻元		18:30~19:15 コアシェイプ45 川田		18:30~19:00 バランスボール 福田	18:30~19:00 骨盤体操 福田	18:30~19:00 骨盤体操 福田		18:30~19:00 エアロ30ソフト 川田		18:30~19:15 ボディシェイプ 小林(ゆ)			
	19:15~20:15 ヨガ 岡澤	19:30~20:00 ショートアクア 梶原	19:30~20:15 ZUMBA 山崎	19:30~20:00 クロール 辻元	19:15~19:45 イージーダイエット 福田	19:15~20:15 エアロ60 テクニク 山地	19:15~20:15 エアロ60 テクニク 山地	19:30~20:00 アクアウォーキング 門田	19:15~20:00 FIGHT DO 川田	19:30~20:00 初めて水泳 梶原	19:30~20:00 エアロ30ソフト 山崎		19:15~19:55 エアロ40ベーシック 上野	
20:00	20:30~21:00 グラビティ ZERO 辻元	20:15~20:45 アクアウォーキング 倉橋	20:30~21:10 エアロ40ベーシック 上野	20:15~20:45 ショートアクア 倉橋	20:00~20:45 FIGHT DO 古賀	20:00~20:45 FIGHT DO 古賀	20:30~21:10 エアロ40ベーシック 岡部	20:15~21:00 アクアピクス 福田	20:15~21:05 エアロ50ミドル 世良	20:15~20:45 ショートアクア 梶原	20:15~21:00 RITMOS 石川	20:30~21:15 アクアピクス 塚本	20:10~21:10 ヨガ 上野	
	21:15~22:00 RITMOS 石川		21:25~22:10 フリースタイルダンス 大西		21:00~21:45 バレトン HISASHI		21:25~21:55 コアシェイプ30 福田		21:20~21:50 ボディリセット 梶原					
23:00														

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。