

	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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9:00	エアロ40 ライト ふくま	(12名限定) 10:15~11:00 アクアピクス45 おおきど	9:30~10:00 水中ウォーキング かとう	エアロ40 ライト しまだ	(12名限定) 10:15~10:45 水中ウォーキング おかた	9:30~10:00 ショートアクア まえだ	エアロ40 ライト いけだ	(12名限定) 10:15~10:45 はじめて水泳 ささき	エアロ50 ミドル ほんだ	(12名限定) 10:30~10:50 おなかシェイプ	9:30~10:00 水中体操 ささき	エアロ50 ミドル ほんだ	(12名限定) 10:15~11:00 アクアピクス45 ささき	9:30~10:15 ボディシェイプ はやし	(12名限定) 10:15~10:45 パタフライ ないとう	9:30~10:00 ショートアクア まえだ	エアロ40 ライト はやし	(12名限定) 10:15~11:00 アクアピクス45 おおた	9:30~10:20 エアロ50 ミドル すずき	(12名限定) 10:15~10:45 ショートアクア かにい	10:15~10:45 ショートアクア かにい
	ZUMBA ふくま	11:15~11:45 青泳ぎ ないとう		エアロ60 テクニック しまだ	11:00~11:45 アクアピクス45 かみお		ヨーガ おかた	11:00~11:45 アクアピクス45 かとう	リトモス やすふく	11:15~11:45 平泳ぎ ささき		パレトン やすふく	11:45~12:30 ステップ50 すずき	11:40~12:30 ステップ50 すずき	11:30~12:00 パランスボール とよとめ		ヨーガ くらやなぎ				
13:00	ステップ50 ほんだ	(12名限定) 14:00~14:20 おなかシェイプ	13:15~13:45 アクアダンベル かとう	リトモス えんどう	(12名限定) 14:00~14:20 ゆるゆる肩体操	13:15~13:45 アクアダンベル おかた	かんたん ダンススタイル YUKI	(12名限定) 14:00~14:30 パランスボール かとう	エアロ50 ロー YUKI	(12名限定) 14:00~14:30 パランスボール	13:15~13:45 アクアダンベル かとう	エアロ50 ロー YUKI	(12名限定) 14:00~14:30 パランスボール	13:15~14:15 ラテンエアロ ふじよし	(12名限定) 14:00~14:20 おなかシェイプ	13:15~14:00 アクアピクス45 ほんだ	エアロ40 ライト しまだ	13:15~13:55 エアロ40 ライト しまだ	13:15~14:00 ファイドウ ささき		
	エアロ50 ロー ほんだ	15:00~15:30 クロール ないとう		エアロ40 ライト ほんだ	15:00~15:30 水中ウォーキング まえだ		エアロ50 ロー しまだ	(12名限定) 15:00~15:30 水中ウォーキング とよとめ	ファイドウ ささき	15:00~15:30 はじめて水泳 おおた		エアロ50 ロー ごとう	14:15~14:45 水中ウォーキング まえだ	14:30~15:20 エアロ50 ロー ごとう	14:15~14:45 水中ウォーキング まえだ	14:15~14:45 水中ウォーキング まえだ	エアロ60 テクニック しまだ	14:15~15:15 エアロ60 テクニック しまだ	14:15~15:00 リトモス やすふく		
	エアロ40 ライト くりはら			エアロ50 ミドル ほんだ	(12名限定) 15:30~15:50 おなかシェイプ おかた		エアロ40 ライト くらやなぎ	(12名限定) 15:30~15:50 ゆるゆる肩体操 おかた	パレトン やすふく	16:40~17:10 グラビティ ささき		エアロ50 ミドル やまうち	(12名限定) 19:15~19:35 パランスボール かにい	16:35~17:15 エアロ40 ライト いけだ		16:30~17:00 パランスボール かとう	16:30~17:00 パランスボール かとう	16:30~17:00 パランスボール かとう	16:30~17:00 パランスボール かとう		
18:00	ファイドウ ささき	(12名限定) 19:15~19:45 パランスボール もりた		エアロ50 ロー いけだ	(12名限定) 19:15~19:35 おなかシェイプ		エアロ50 ミドル しまだ	(12名限定) 19:15~19:35 おなかシェイプ	エアロ50 ミドル やまうち	19:15~19:35 おなかシェイプ		エアロ50 ミドル やまうち	(12名限定) 19:15~19:35 パランスボール かにい	18:45~19:30 パレトン くりはら	(12名限定) 19:15~19:35 おなかシェイプ	18:45~19:30 ファイドウ ないとう	18:45~19:30 ファイドウ ないとう	18:45~19:30 ファイドウ ないとう	18:45~19:30 ZUMBA うどの	19:15~19:45 ショートアクア おくだ	
	エアロ40 ライト かみや	20:00~20:45 アクアピクス45 もりた		エアロ60 テクニック ごとう	20:00~20:30 ショートアクア やまもと(雄)		エアロ50 ミドル しまだ	20:00~20:30 ショートアクア ひらかわ	エアロ40 ライト やまうち	20:00~20:30 アクアダンベル おかた(昌)		ZUMBA やすふく	20:00~20:45 ZUMBA やすふく	20:00~20:45 ZUMBA やすふく	20:00~20:30 水中ウォーキング やまもと	20:00~20:30 水中ウォーキング やまもと	20:00~20:30 エアロ40 ライト あんどう	20:15~21:00 アクアピクス45 かとう	19:45~20:30 ファイドウ おおた		
20:30	エアロ50 ミドル かみや	21:00~21:30 アクアダンベル おくだ		ボディシェイプ おくだ			ファイドウ おおた	21:00~21:45 ファイドウ おおた	ベリーダンス MARIE	21:00~22:00 ベリーダンス MARIE		エアロ60 テクニック はやし	21:00~21:45 ポクササイズ はやし	21:15~22:00 アクアピクス45 かみお	20:45~21:35 エアロ50 ミドル あんどう	20:45~21:35 エアロ50 ミドル あんどう	20:45~21:35 エアロ50 ミドル あんどう				
	パレトン やすふく			リトモス やすふく			コアシェイプ45 おおた	22:00~22:45 コアシェイプ45 おおた	ヨーガ くらやなぎ	22:15~23:00 ヨーガ くらやなぎ			22:00~23:00 エアロ60 テクニック はやし								

休館日 5/15(火)
※休館日当日は、フロントでの受付業務のみ営業いたしております。

※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。※<カロリー表示について>体重60kgの方の消費カロリーを目安として計算しています。ご参考にどうぞ！