

3 9:00	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
	9:45~10:30 コアシェイプ45 📍西	10:00~10:45 アクアビクス バル	9:45~10:15 ペルビックストレッチ 📍大江	10:00~10:45 アクアビクス 石川(幸)	9:45~10:15 バランスボール 📍森川	10:00~10:30 アクアウォーキング 📍加納	9:45~10:25 エアロ40ベーシック 📍小林(由)	10:00~10:30 アクアウォーキング 📍石川(幸)	9:45~10:15 美姿勢EX 📍寺田	10:00~10:45 アクアビクス 福田	9:45~10:30 体幹リセットヨガ 📍上野	10:00~10:30 アクアビクス30 📍森川	10:00~10:45 週替り レッスン	10:00~10:30 アクアビクス30 📍高橋
	10:45~11:35 エアロ50ロー 📍小林(ゆ)	11:00~11:30 クロール・背泳ぎ 📍藤原	10:30~11:30 エアロ60 テクニック ★大江	11:00~11:30 はじめて水泳 📍谷川	10:30~11:20 エアロ50ミドル 📍小林(ゆ)	10:45~11:15 アクアビクス30 📍森川	10:40~11:25 ZUMBA バル	10:45~11:15 アクアビクス30 📍石川(幸)	10:30~11:15 FIGHT DO 万波	11:00~11:30 はじめて水泳 📍藤原	10:45~11:25 エアロ40ベーシック 📍福田	11:00~12:10 キッズスクール ※3コース使用	11:05~11:50 バレトン HISASHI	11:05~11:50 バレトン HISASHI
	11:50~12:30 ステップ40 📍小林(ゆ)		11:45~12:30 RITMOS 二瓶		11:35~12:35 体幹リセットヨガ 📍上野		11:40~12:25 筋膜リリースワークアウト45 📍石川(幸)		11:30~12:15 自力整体45 📍リエ		13:00~13:45 ピラティス 📍西	13:00~17:30	13:15~14:00 かんたんヨガ 📍京傳	13:15~14:00 かんたんヨガ 📍京傳
13:00			13:00~13:45 有料 大人のスクール初中級			13:15~13:45 アクアビクス 📍森川		13:30~14:20 エアロ50ロー ★大江	13:30~14:00 アクアウォーキング 📍森川	13:30~14:15 RITMOS 二瓶	13:15~14:00 アクアビクス リエ	14:00~14:50 キッズスクール エアロ50ミドル ★野村	9月15日(日) 14:15~14:45 アクアビクス30 📍高橋	14:15~14:45 アクアビクス30 📍高橋
	13:30~14:15 FIGHT DO 西	13:30~14:00 アクアビクス 📍石川(幸)	13:30~14:15 ボル・ド・ブラ 📍TERUMI	14:00~14:45 アクアビクス 📍小林(由)	13:30~14:30 自力整体 📍リエ	14:00~14:45 大人のスクール初中級 渡邊	14:35~15:25 ステップ50 📍小林(ゆ)	14:15~14:45 アクアビクス30 📍高橋	14:30~15:10 ステップ40 📍山地	14:15~14:45 平泳ぎ・バタフライ 渡邊	14:00~14:50 キッズスクール エアロ50ミドル ★野村	15:00~17:10 キッズダンス ※2コース使用 ※15:15~17:30 3コース使用	9月15日(日) 15:00~16:00 「背骨コンディ ショニング」 KUMI ※事前申込必要	14:15~14:45 アクアビクス30 📍高橋
	14:30~15:15 ZUMBA 松本	15:00~18:30 キッズスクール ※15:00~17:15 2コース使用 ※17:15~18:30 3コース使用	14:30~15:15 背骨コンディショニング 📍SU(鄒)	15:00~18:30 キッズスクール ※15:00~17:15 2コース使用 ※17:15~18:30 3コース使用	14:45~15:30 ZUMBA 石井	15:00~19:30 キッズスクール ※15:00~17:15 2~3コース使用 ※17:15~18:30 3コース使用	15:40~16:25 パワーヨガ 📍菊田	14:30~15:10 ステップ40 📍山地	15:25~16:10 バレトン HISASHI	15:00~18:30 キッズスクール ※15:00~17:15 2コース使用 ※17:15~18:30 3コース使用	15:00~17:10 キッズダンス ※2コース使用 ※15:15~17:30 3コース使用	18:30~19:15 ポティーシェイプ 📍小林(ゆ)	19:15~20:00 FIGHT DO 万波	19:15~20:00 FIGHT DO 万波
	15:30~16:10 エアロ40ベーシック 📍小林(由)		15:30~16:00 イージーダイエット 📍石川(幸)		15:45~16:30 ピラティス TERUMI	15:00~19:30 キッズスクール ※15:00~17:15 2~3コース使用 ※17:15~18:30 3コース使用		19:30~20:00 美姿勢EX 📍加納	17:40~18:40 キッズダンススクール 井上	17:40~18:40 キッズダンススクール 井上	18:30~19:15 ポティーシェイプ 📍小林(ゆ)	19:30~20:00 HYPER C/ELEVEN 📍藤原	19:15~20:00 FIGHT DO 万波	19:15~20:00 FIGHT DO 万波
18:00	19:15~19:30 HYPER C 19:30~19:45 ELEVEN ※19:30に入退 場可能となります。					※18:30~19:30 1コース使用		20:15~21:00 代謝アップヨガ 📍岡澤	19:00~19:45 ダンスエアロ45 📍中尾	19:30~19:45 HYPER C 19:45~20:00 ELEVEN ※19:45に入退 場可能となります。	18:30~19:15 ポティーシェイプ 📍小林(ゆ)	19:30~20:00 HYPER C/ELEVEN 📍藤原	19:15~20:00 FIGHT DO 万波	19:15~20:00 FIGHT DO 万波
	19:15~19:45 HYPER C/ELEVEN 📍高橋		19:30~20:00 HYPER C 📍藤原		19:20~20:00 エアロ40ベーシック 📍松本		19:30~20:00 美姿勢EX 📍加納	20:00~20:45 コアシェイプ 📍西	20:00~20:45 コアシェイプ 📍西	19:30~19:45 HYPER C 19:45~20:00 ELEVEN ※19:45に入退 場可能となります。	18:30~19:15 ポティーシェイプ 📍小林(ゆ)	19:30~20:00 HYPER C/ELEVEN 📍藤原	19:15~20:00 FIGHT DO 万波	19:15~20:00 FIGHT DO 万波
20:00	20:00~21:00 代謝アップヨガ 📍岡澤	20:15~20:45 アクアビクス30 📍高橋	20:15~21:00 RITMOS 二瓶	20:15~20:45 アクアダンベル 📍藤原	20:15~21:00 ZUMBA 松本	20:15~21:00 ZUMBA 松本	20:15~21:00 代謝アップヨガ 📍岡澤	20:15~21:00 コアシェイプ 📍西	20:15~21:00 コアシェイプ 📍西	20:00~20:45 コアシェイプ 📍西	20:15~21:00 RITMOS 石川	20:15~21:00 RITMOS 石川	20:15~21:00 体幹リセットヨガ 📍上野	20:15~21:00 体幹リセットヨガ 📍上野
	21:15~22:00 FIGHT DO 📍森川		21:15~22:00 ZUMBA 大西		21:15~22:00 バランス コーディネーション 📍バル	21:15~22:00 バランス コーディネーション 📍バル	21:15~22:05 エアロ50ミドル ★上野	21:00~21:45 FIGHT DO 西	21:00~21:45 FIGHT DO 西	20:00~20:45 コアシェイプ 📍西	20:15~21:00 RITMOS 石川	20:15~21:00 RITMOS 石川	20:15~21:00 体幹リセットヨガ 📍上野	20:15~21:00 体幹リセットヨガ 📍上野

毎週ランダムで
レッスン内容が
かわります！
詳しくは館内掲
示板でご確認く
ださい。



23:00

FIGHT DOO

※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。

