

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		
													2日 ヨガ 佐々木 8:45-9:45		
													9日 体幹トレーニング 上野 16日 かんたんHIP HOP RIE 23日 エアロロー 岡本 30日 ZUMBA RIE キッズスイミング (小学4年生以上) ②コース使用 60分		
9:30-10:05 自力整体 リエ 35分		9:30-10:00 ベルビクストレッチ MIKA 30分		9:30-10:00 ストレッチ 佐伯 30分		9:30-10:10 エアロベジック 小林(由) 40分		9:30-10:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS 万波 45分		9:30-10:15 アクアピクス45 近藤 45分		9:45-10:30 HIP HOP MARI 45分	8日 アクアズンバ 鈴木 10:00-10:30 アクアピクス30 佐伯 30分	10:00-10:30 アクアピクス30 週替わり ③コース使用 30分	
10:00-10:45 アクアピクス45 ハル 45分		10:00-10:45 アクアトレーニング 石川(幸) 45分		10:00-10:45 アクアZUMBA 鈴木 45分		10:00-10:45 アクアピクス45 石川(幸) 45分		10:00-10:45 アクアピクス45 近藤 45分		10:00-10:45 アクアピクス45 近藤 45分		10:00-10:45 アクアピクス45 近藤 45分	10:00-10:45 週替わり ③コース使用 45分	10:00-10:30 アクアピクス30 週替わり ③コース使用 30分	
10:30-11:15 エアロロー 小林(由) 45分		10:30-11:15 エアロミドル MIKA 45分		10:30-11:15 エアロミドル 小林(由) 45分		10:30-11:15 ZUMBA ハル 45分		10:30-11:15 ZUMBA ハル 45分		10:30-11:15 自重エクササイズ 佐伯 30分		10:30-11:15 自重エクササイズ 佐伯 30分	10:45-11:40 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	10:45-11:40 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	
11:40-12:20 ステップ40 定員34名 小林(由) 40分		11:35-12:20 RmX RITMOS 二瓶 45分		11:35-12:20 体幹リセットヨガ 上野(桂) 45分		11:35-12:20 筋膜リリース ワークアウト 石川(幸) 45分		11:35-12:20 筋膜リリース ワークアウト 石川(幸) 45分		11:35-12:20 自力整体 リエ 45分		11:35-12:20 自力整体 リエ 45分	11:00-11:45 エアロミドル 井手 45分	11:00-11:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	11:00-11:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分
13:15-14:00 ZUMBA GOLD ZUMBA 二瓶 45分	13:15-13:45 アクアピクス30 野々村 30分	13:15-14:00 代謝アップヨガ 岡澤 45分	13:00-13:45 大人スイミング初中級 有料(スクール制) 渡邊 45分	13:15-14:00 自力整体 リエ 45分	13:15-13:45 アクアピクス30 佐伯 30分	13:15-14:00 エアロロー MIKA 45分	13:15-14:00 エアロロー MIKA 45分	13:15-14:00 アクアピクス45 岡澤 45分	13:15-14:00 アクアピクス45 岡澤 45分	13:15-14:00 アクアピクス45 岡澤 45分	13:15-14:00 アクアピクス45 岡澤 45分	13:15-14:00 アクアピクス45 岡澤 45分	13:00-13:50 キッズスイミング (幼児) ②コース使用 50分	13:25-14:10 かんたんヨガ 京博 45分	
14:25-15:10 FIGHT DO RADICAL FITNESS 野々村 45分	14:00-14:45 アクアピクス45 小林(由) 45分	14:25-15:10 背骨 コンディショニング SU 45分	14:00-14:45 大人スイミング初中級 有料(スクール制) 渡邊 45分	14:25-15:10 ZUMBA LIMA 45分	14:00-14:45 大人スイミング初中級 有料(スクール制) 渡邊 45分	14:25-15:10 ステップ45 定員34名 小林(由) 45分	14:25-15:10 ステップ45 定員34名 小林(由) 45分	14:30-15:10 ボディメンテナンス 山地 40分	14:30-15:10 ボディメンテナンス 山地 40分	14:30-15:10 ボディメンテナンス 山地 40分	14:30-15:10 ボディメンテナンス 山地 40分	14:30-15:10 ボディメンテナンス 山地 40分	13:45-14:30 ZUMBA 鈴木 45分	14:00-14:50 キッズスイミング (幼児) ②コース使用 50分	
15:30-16:10 エアロベジック 小林(由) 40分	15:30-16:20 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30-16:00 コアシェイブ 石川(幸) 30分	15:30-16:20 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30-16:15 筋膜リリース ワークアウト 石川(幸) 45分	15:30-16:20 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30-16:15 パワーヨガ 菊田 45分	15:30-16:15 パワーヨガ 菊田 45分	15:30-16:15 バレトン Balletone Q HISASHI 45分	15:30-16:15 バレトン Balletone Q HISASHI 45分	15:30-16:20 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30-16:20 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30-16:20 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:00-16:00 キッズダンス (初心者) 60分	15:00-15:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	
	16:30-17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:40-17:40 キッズダンス (初心者) 60分	16:30-17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:50-17:40 キッズ新体操 (初心者) 50分	16:30-17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分					16:30-17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:30-17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:30-17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:10-17:10 キッズダンス (初級者) 60分	16:15-17:15 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	
	17:40-18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分		17:40-18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	17:50-18:50 キッズ新体操 (初級者) 60分	17:40-18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分					17:40-18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	17:40-18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	17:40-18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分			
19:15-20:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 万波 45分		19:15-19:45 美姿勢エクササイズ 山中 30分		19:15-19:45 週替わり 石川(幸) 30分	5日 コアシェイブ 12日 イージーダイエット 19日 バランスボール 26日 コアシェイブ	19:15-20:00 ステップ45 定員34名 白須 45分	19:15-20:00 ステップ45 定員34名 白須 45分	19:15-20:00 MEGADANZ ハル 45分	19:15-20:00 MEGADANZ ハル 45分	19:15-20:00 MEGADANZ ハル 45分	19:15-20:00 MEGADANZ ハル 45分	19:15-20:00 MEGADANZ ハル 45分	18:40-19:25 ボディシェイブ 小林(由) 45分	19:15-20:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 野々村 45分	
20:20-21:05 RmX RITMOS 二瓶 45分	20:20-20:50 アクアピクス30 万波 30分	20:20-21:05 ZUMBA ZUMBA LIMA 45分	20:15-20:45 アクアピクス30 山中 30分	20:10-20:55 MEGADANZ ハル 45分	20:15-20:45 アクアピクス30 石川(幸) 30分	20:20-21:05 エアロミドル 白須 45分	20:20-21:05 エアロミドル 白須 45分	20:15-20:45 アクアバドビー 中川 30分	20:15-20:45 アクアバドビー 中川 30分	20:15-20:45 アクアピクス30 野々村 30分	20:15-20:45 アクアピクス30 野々村 30分	20:15-20:45 アクアピクス30 野々村 30分	20:00-20:45 RmX RITMOS 石川(雅) 45分	20:00-20:30 アクアピクス30 宮下 30分	20:20-21:05 体幹リセットヨガ 上野(桂) 45分
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 FIGHT DO RADICAL FITNESS ami 45分		21:20-22:05 バランス コーディネーション ハル 45分		21:25-22:10 Dance Fit 二瓶 45分	21:25-22:10 Dance Fit 二瓶 45分	21:20-22:05 エアロミドル 上野(桂) 45分	21:20-22:05 エアロミドル 上野(桂) 45分	21:20-22:05 エアロミドル 上野(桂) 45分	21:20-22:05 エアロミドル 上野(桂) 45分	21:20-22:05 エアロミドル 上野(桂) 45分	20:00-20:45 RmX RITMOS 石川(雅) 45分	21:25-22:10 エアロミドル 井手 45分	

WEB予約 【開始】6日前 23:00
【終了】当日 8:00

当日予約 【9:15開始】12:30までに開始のレッスン
【12:00開始】18:30までに開始のレッスン
【18:00開始】18:30以降に開始のレッスン

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。あらかじめご了承くださいませ。