



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 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
9:00																				
	9:30~9:40 簡単ストレッチ		9:30~9:40 健康ラジオ体操			9:30~9:40 健康ラジオ体操			9:30~9:40 簡単ストレッチ			9:30~9:40 健康ラジオ体操								
10:00~10:45	ZUMBA 鵜殿	10:15~10:45 ポディリセット 寺田	10:00~10:45 アクアピクス 堤	10:00~10:45 バレトン 飯嶋	10:15~10:45 ポディリセット 鈴木	10:00~10:30 水中ウォーキング 山口	10:00~10:45 ベ－シックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンブルエアロ 後藤	10:15~10:45 アクアダンベル 松本	10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 城間	10:15~10:45 イー－ジャーダイエット 石川	10:00~10:30 ショートアクア 後藤	10:00~10:45 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ	10:15~11:00 エアロロー 杉浦	ダンス キッズ	スイミング ジュニア	10:30~11:15 ZUMBA junko	新体操 ジュニア	スイミング キッズ
	11:05~11:45 エアロベ－シック 鵜殿	11:05~11:35 ★週変わり★ 寺田	11:05~11:55 【有料レッスン】 初級 グループスイム 赤嶺	11:05~11:50 リフレッシュヨガ 飯嶋		11:00~11:30 ショートアクア 山口	11:05~11:50 MEGADANZ yae	11:15~11:45 ポディリセット 後藤		11:00~11:30 スイム初級 赤嶺	11:05~11:50 X55 寺田	11:05~11:50 ダンス振付 城間	11:05~11:45 エアロベ－シック 杉浦	11:15~11:45 コアトレ 鈴木	ベビー スイミング	11:20~12:05 MEGADANZ Yoshimi		11:30~12:15 アクアピクス 神尾		
	12:05~12:35 X55 寺田	12:00~13:00 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae		12:15~12:55 エアロベ－シック 他田		12:30~13:00 クロール 藤井	12:10~12:40 OXIGENO 後藤				12:15~13:00 エアロロー 嶋田		12:05~12:50 簡単JAZZ yae					12:40~13:25 OXIGENO 後藤		
13:00	13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20~13:50 FIGHT DO 赤嶺	13:15~13:45 水中ウォーキング 松本	13:15~14:00 エアロミドル 他田	13:15~13:45 バランスボール 鈴木	13:15~13:45 バタフライ 藤井	13:15~14:00 バレトン 飯嶋	13:15~14:00 ZUMBA EMIKO	13:15~14:00 アクアピクス 堤	13:20~14:00 エアロベ－シック 嶋田	13:15~13:45 コアトレ 石川		13:15~14:00 リフレッシュヨガ 城間	13:15~13:45 FIGHT DO 後藤	13:15~13:45 平泳ぎ 竹内	13:45~14:35 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ				
	14:20~15:05 MEGADANZ yae	★週変わり★ 2日 バランスボール 9日 ボディシェイプ 16日 バランスボール 23日 ボディシェイプ 30日 バランスボール		14:20~15:05 ZUMBA junko	14:15~15:00 フラダンス 中川	14:15~15:00 アクアピクス 神尾	14:20~15:05 エアロロー 杉浦			14:20~15:05 ZUMBA NAHO		14:15~15:05 【有料レッスン】 中級 グループスイム 藤井	14:20~15:05 ダンス基礎 城間							
	15:25~16:10 エアロミドル 嶋田																			
18:00																				
19:00~19:40	STEP 嶋田	19:20~19:40 お腹シェイプ	19:15~19:45 クロール 竹内	19:00~19:45 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ	ダンス ジュニア		19:00~19:45 FIGHT DO 山口			19:00~19:40 STEP 松岡			19:00~19:50 エアロテクニック 嶋田	19:25~19:55 イー－ジャーダイエット 太田		19:00~19:45 FIGHT DO 山口		19:00~19:30 平泳ぎ スタッフ		
	20:00~20:45 エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ピラティス 迫	20:15~20:45 水中ウォーキング 小嶋	20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15~21:15 【有料レッスン】 HIPHOP ダンス スクール yasu	20:15~20:45 バタフライ 竹内	20:05~20:50 エアロミドル 鵜殿		20:15~20:45 ショートアクア 長坂ゆ	20:00~20:45 ZUMBA 松岡	20:15~21:05 ハタヨガ ジュン	20:15~20:45 背泳ぎ スタッフ	20:10~20:55 MEGADANZ yae							
	21:05~21:50 ベ－シックヨガ 迫			21:15~22:00 FIGHT DO NAHO			21:10~21:55 ZUMBA 鵜殿			21:05~21:50 X55 Matchy										
23:00																				

●休館日●
4日(水)
14日(土)
24日(火)

●インフォメーション●
■スタジオレッスンは予約制・定員制となります。
■スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。
■レッスン間は最低20分空けます。
※スタジオレッスンに限る
■レッスンは開始10分前より入室可能となります。
■祝祭日は特別スケジュールとなります。