



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						
	9:30~9:40 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					スイミング アドバンス									
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 三浦	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンプルエアロ 後藤	10:15~10:45 アクアダンベル 松本	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 城間	10:15~10:45 イーザーダイエット 石川	10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:45 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ		10:00~10:30 ショートアクア 後藤	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 エアロベーシック 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	ベビー スイミング	11:05~11:50 X55 寺田	11:05~11:50 ダンス振付 城間	11:00~11:30 スイム初級 赤嶺	11:05~11:45 エアロベーシック 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	11:45~12:15 イーザーダイエツ 赤嶺		12:00~12:30 アクアダンベル 松本						
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 エアロベーシック 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		12:30~13:00 背泳ぎ 竹内	12:40~13:25 OXIGENO 後藤			13:45~14:35 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ		12:35~13:20 FIGHT DO 赤嶺						
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 エアロベーシック 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	新体操 キッズ										
14:20~15:05 MEGADANZ yae	★週変わり★ 7日 バランスボール 21日 バランスボール 28日 ポディシェイプ		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					16:00~16:50 初級 社交ダンス 中野	新体操 ジュニア								
15:25~16:10 エアロミドル 嶋田																										
	バレエ キッズ	スイミング キッズ		ダンス キッズ	スイミング キッズ					チアダンス リトル	スイミング キッズ			新体操 キッズ	スイミング キッズ											
	バレエ ジュニア	スイミング ジュニア		ダンス ジュニア	スイミング ジュニア			新体操 ジュニア		チアダンス キッズ	スイミング ジュニア			新体操 ジュニア	スイミング ジュニア											
	バレエ ジュニア	スイミング アドバンス /マスター		ダンス ジュニア	スイミング アドバンス /マスター					チアダンス ジュニア	スイミング アドバンス /マスター			新体操 ジュニア	スイミング アドバンス /マスター											
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	19:50~20:10 お腹シェイプ		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 イーザーダイエツ 太田		19:00~19:45 FIGHT DO 山口		19:00~19:30 平泳ぎ スタッフ	19:00~19:45 リンパドレナーシュ 戸田								
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		20:15~20:45 アクアダンベル 竹内	●休館日● 4日(金) 14日(月) 24日(木) ●祝日● 21日(月) 夜21:00まで短縮営業											
21:05~21:50 ベーシックヨガ 迫			21:15~22:00 FIGHT DO NAHO			21:10~21:55 ZUMBA 鵜殿			21:05~21:50 X55 Matchy												●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。					