

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			9:30~9:40 健康ラジオ体操					
10:00~10:45 ZUMBA 鵜殿	10:15~10:45 ボディリセット 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 ボディリセット 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 シンブルエアロ 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		新体操 キッズ	スイミング ジュニア
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 ボディリセット 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 イーザーダイエット 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 バタフライ 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 平泳ぎ 竹内	12:40~13:25 OXIGENO 後藤			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 背泳ぎ 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 クロール 竹内	13:45~14:35 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ	新体操 キッズ	スイミング キッズ			
14:20~15:05 MEGADANZ yae	★週変わり★ 1日 バランスボール 8日 ポディシェイプ 15日 バランスボール 22日 ポディシェイプ 29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					16:00~16:50 初級 社交ダンス 中野	新体操 ジュニア	スイミング 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					
		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 バタフライ 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			19:00~19:45 FIGHT DO 山口		19:00~19:30 クロール 新美	19:00~19:45 リンパドレナージュ 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 背泳ぎ 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 平泳ぎ 藤井	20:10~20:55 MEGADANZ yae	20:15~20:45 イーザーダイエット 太田	20:15~20:45 アクアダンベル 竹内						
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											

●休館日●
4日(木)
14日(日)
24日(水)
●祝日●
15日(月)
23日(火)
夜21:00まで
短縮営業

●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。