

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	4コース使用いたします	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 リンバドレナージュ 戸田	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			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		11:05~11:50 リフレッシュヨガ 飯嶋		11:00~11:30 ショートアクア 東	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		11:00~11:30 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			10:15~11:00 エアロロー 杉浦	ダンス ジュニア	スイミング キッズ	10:30~11:15 ZUMBA junko	新体操 ジュニア	スイミング キッズ	
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		11:45~12:35 【有料レッスン】 初級 グループスイム 赤嶺	12:05~12:50 簡単JAZZ yae		12:30~13:00 背泳ぎ 竹内			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	
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 映美子	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		13:15~13:45 FIGHT DO 後藤		13:15~13:45 平泳ぎ 竹内			12:40~13:25 OXIGENO 後藤			12:35~13:20 FIGHT DO 赤嶺			
14:20~15:05 MEGADANZ yae	★週変わり★ 2日 バランスボール 9日 ポディシェイプ 16日 バランスボール 23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 リフレッシュヨガ 飯嶋		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						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				
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					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 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					新体操 中級	スイミング アドバンス			
	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						スイミング マスター			
19:00~19:40 STEP 嶋田	19:20~19:40 お腹シェイプ 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					19:00~19:45 FIGHT DO 山口	19:00~19:30 平泳ぎ 新美		17:55~18:40 MEGADANZ Matchy	19:00~19:45 リンバドレナージュ 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 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 リフレッシュヨガ 飯嶋	20:15~20:45 背泳ぎ 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														

●ノースタッフ時間●
平日 7:00~9:00 土日祝 7:00~9:00/21:00~23:00
4・14・24日 9:00~23:00
●祝日●
2月11日(水)・23日(月)は祝日プログラムとなります。
別途スケジュールをご案内いたします。
●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。
(通常のプールレッスンは予約が必要ありません。)
■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。

2月4日(水)、14日(土)、24日(火)は
レッスンはございません。

※全日(4・14・24日含む)
7:00~9:00はスタジオ2において
映像レッスンを開催しております。
別途映像レッスンスケジュールを
ご確認ください。