



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	9:30~9:45 映像レッスン		9:30~9:45 映像レッスン			9:30~9:45 映像レッスン			9:30~9:45 映像レッスン			9:30~9:45 映像レッスン					スイミング アドバンス				
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	映像 レッ スン	10:00~10:30 水中ウォーキング 東	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	10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:30 ショートアクア 後藤	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ		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	9:20~10:05 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング	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	火曜日が 水曜日 どちらかの 参加で お願いします。	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 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 バレトン 戸田	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	11:20~12:05 MEGADANZ Yoshimi	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	映像 レッ スン		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		11:30~12:15 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	
13:00	13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20~13:50 FIGHT DO 赤嶺	13:15~14:00 エアロミドル 他田		13:15~13:45 ボディリセット 鈴木	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 FIGHT DO 後藤		13:15~13:45 平泳ぎ 竹内	13:45~14:30 OXIGENO 後藤		新体操 キッズ	スイミング キッズ			
14:20~15:05 MEGADANZ yae	寺田 週変わり 5日 ボディシェイプ 12日 バランスボール 19日 ボディシェイプ 26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	14:20~15:05 リフレッシュヨガ 飯嶋	14:20~15:05 エアロロー 杉浦	火曜日が 水曜日 どちらかの 参加で お願いします。	14:20~15:05 週替わり NAHO		14:15~15:05 【有料レッスン】 中級 グループスイム 藤井	14:05~15:05 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae			14:50~15:35 ベーシックヨガ ナーバラ	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			14:20~15:05 ZUMBA junko		14:15~15:00 フラダンス 中川	NAHO 週変わり 1日 メガダンス 8日 ZUMBA 15日 メガダンス 22日 ZUMBA 29日 メガダンス									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				
				長坂 週替わり 6日 ボディシェイプ 13日 ボディリセット 20日 ボディシェイプ 27日 ボディリセット													スイミング キッズ	スイミング ジュニア			
																		スイミング ジュニア	スイミング アドバンス		
																		スイミング マスター			
18:00	19:00~19:40 STEP 嶋田	19:15~19:45 クロール 竹内	19:15~19:45 週替わり 長坂ゆ		ダンス ジュニア	19:00~19:45 FIGHT DO 東	映像 レッ スン		19:00~19:45 エアロロー Matchy	19:00~20:00 【有料レッスン】 STEP 嶋田		19:00~19:50 エアロテクニク 嶋田			19:00~19:45 FIGHT DO 東			19:00~19:45 スイミング アドバンス /マスター			
	20:00~20:45 エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ピラティス 迫	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	20:05~20:50 エアロミドル 鵜殿			20:10~20:55 ZUMBA IMO	20:20~21:10 ハタヨガ ジュン	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			19:00~19:30 平泳ぎ 新美	19:00~19:45 リンバドレナージュ 戸田			
	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			21:15~22:00 X55 Matchy												
23:00																					

●ノースタッフ時間●
平日 7:00~9:00/23:00~24:00 土日祝 7:00~9:00/21:00~24:00
4・14・24日 7:00~24:00
●ハロウィンイベント●
別途スケジュールをご確認ください
●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。
(映像レッスンはWEB予約が必要ありません。)
■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。

10月4日(日)、14日(水)、24日(土)、
はノースタッフデーです。
※映像レッスンについては別途映像
レッスンスケジュールをご確認くだ
さい。

バレトン・リフレッシュヨ
ガの予約について
火曜日にバレトン・リフ
レッシュヨガを予約された
方は水曜日のバレトン・リ
フレッシュヨガには参加で
きません。

※水曜日予約も一緒