

時間	月曜日 (MONDAY)			火曜日 (TUESDAY)			水曜日 (WEDNESDAY)			木曜日 (THURSDAY)			金曜日 (FRIDAY)			土曜日 (SATURDAY)			日曜日 (SUNDAY)		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:30																					
10:00	10:00~10:20 ストレッチボール スタッフ★	10:30~11:15 ZUMBA 池原★★					10:00~10:20 ストレッチボール スタッフ★						10:00~10:20 ストレッチボール スタッフ★								
11:00		10:30~11:15 ZUMBA 池原★★		10:30~11:20 ピラティス 重田★	10:30~11:20 かんたんヨガ Shiho★	10:30~11:30 ベビー スイミング	10:30~11:20 はじめて HIPHOP 大道★	10:30~11:15 ヨガトレ Breath 池原★		10:15~11:00 バレトン 石井★★	10:30~11:00 ひきめトレーニング スタッフ★	10:30~11:30 ベビー スイミング	10:30~11:20 かんたんヨガ 住谷★	10:30~11:15 ZUMBA 宮田★★		10:30~11:20 はじめて HIPHOP Shiho★	10:30~11:20 ピラティス 松村★	9:45~11:30 キッズ スイミング			9:45~11:50 キッズ スイミング
12:00	11:30~12:30 コンビネーション エアロ 眞谷★★★★	11:30~12:15 かんたんエアロ 平崎★★	11:30~12:00 はじめて青泳ぎ 兼信★	11:30~12:20 かんたんjog 眞谷★★	11:30~12:10 はじめてエアロ 重田★		11:30~12:10 ポルドブラ 住谷★	11:30~12:15 かんたんjog 池原★★	11:30~12:00 はじめてクール 兼信★	11:10~11:55 FIGHT D045 下瀬★★	11:15~12:05 かんたんヨガ 石井★		11:30~12:10 はじめてステップ 岡野★	11:30~12:15 ラテンエアロ 宮田★★	11:30~12:00 水中ウォーク 山野★	11:35~12:35 コンビネーション エアロ Shiho★★★★	11:30~12:15 かんたんエアロ 松村★★				
13:00	12:45~13:45 フィットネスフラ AKO★	12:30~13:00 かんたんヨガ 平崎★	12:10~12:50 はじめてメドレー 兼信★★	12:35~13:20 UBOUND45 下瀬★★	12:30~13:20 プレスダイエット 眞谷★	12:20~13:00 はじめてパタフライ 下種★	12:20~13:00 かんたんエアロ 住谷★★	12:10~12:50 チャレンジフィン swim 兼信★★★★	12:10~12:40 UBOUND30 山野★	12:50~13:40 エアロシェイプ 眞谷★★★★	12:30~13:10 はじめて平泳ぎ 下種★	13:20~14:00 チャレンジメドレー 下種★★★★	12:25~13:05 かんたんエアロ 田谷★	12:30~13:10 トーンループ エクササイズ 森本★	12:10~12:50 スタミナクール 山野★★	12:45~13:30 ZUMBA 池原★★	13:00~13:15 バレトン 石井★★				13:00~16:00 ファミリー タイム
14:00	14:00~14:45 KI MAX45 二神★★			13:35~14:20 ZUMBA erina★★		13:10~13:50 チャレンジスイム 下種★★★★	13:10~13:55 POWER45 金子★★	14:00~14:45 マスターズ (登録者のみ)	13:50~14:40 かんたんヨガ 眞谷★				13:20~14:10 アクティブヨガ 田谷★★			13:45~14:30 ヨガトレ Breath 池原★★					
15:00				14:30~15:20 サルサ erina★★			14:05~14:50 ボールエクササイズ 森本(将)★	定員28名 新規登録者 大募集中!					14:20~15:10 アドバンス ステップ 眞谷★★★★			15:00~16:00 太極拳 郭★					
16:00			15:45~18:40 キッズ スイミング																		
17:00																					
18:00																					
19:00	18:30~19:20 アクティブ ヨガ 住谷★★	19:15~20:15 ピラティス 奥田★		18:40~19:20 はじめてステップ 石井★	18:00~20:00 スクーパー カード 講習 (要申込)		18:30~19:00 ストレッチ&コンディショニング 平崎★	19:10~20:00 かんたんjog 平崎★★	19:10~20:00 アクティブヨガ 田谷★★				19:10~20:00 ステップ ベーシック TOMO★★	19:40~20:30 HIP HOP 大道★★★★	20:00~20:30 美ボディメイク 竹ノ中★						
20:00	19:30~20:20 バレトン 住谷★★	20:30~21:00 かんたんエアロ 二神★		19:30~20:20 エアロシェイプ 石井★★★★	20:00~21:00 にこにこ フィン swim アクアプラネット		20:10~20:55 POWER45 山野★★	20:10~20:40 はじめてエアロ 田谷★	20:10~21:00 スタミナ エアロ TOMO★★★	20:10~20:55 NEW 整美体操 松木★	20:15~20:55 チャレンジメドレー 兼信★★★★		19:40~20:30 HIP HOP 大道★★★★	20:40~21:25 POWER45 金子★★	20:40~21:00 ボール&コンディショニング 竹ノ中★						
21:00	20:40~21:25 FIGHT D045 下瀬★★			21:10~21:55 かんたんエアロ TOMO★★★			21:10~21:55 KI MAX45 下瀬★★	定員25名	21:10~21:55 FIGHT D045 池原★★	21:10~22:00 はじめて HIP HOP 久保田★			21:40~22:25 UBOUND45 二神★★								
22:00	21:40~22:25 UBOUND45 山野・二神★★																				
23:00																					

※マシン・ジム・プールのご利用は閉館30分前までとなります。

