

時間	AS2901	B2902	S1 (2F-2F-1)	HOTLUX	プールA	プールB
10:00						
10:30						
11:00	エアロ1 10:30~11:10 大谷 知加	ヨガ60 10:15~11:15 遠藤 美樹		マクマヨ-ガ デトックス 10:20~11:20 kimie		
11:30				はじめて スイミングスクール 11:00~12:00 滝野 光純		
12:00	骨盤リズム ダイエット45 11:30~12:15 遠 美樹	MOVE BODY FIGHT30 11:35~12:05 北村 美実		マクマ ピラティス 11:40~12:40 大賀 晴子		
12:30						
13:00	健康エール30 12:25~13:10 吉方 美実	ベリーダンス フィットネス 12:25~13:10 高橋 裕子				
13:30				オーダーメイドス クール 13:00~13:45 茂木 慧太		
14:00	ハレエ60 13:20~14:05 河口 裕子	マット ピラティス45 13:20~14:05 大賀 晴子				
14:30						
15:00	【有】ハレエ30 14:35~15:05 河口 裕子	ステップ1 14:20~15:00 吉岡 浩広	【有】カラダほぐす ヨガ30 14:00~14:30 高橋 裕子	【有】美しい姿勢 をつくるストレッチ 14:30~15:30 大賀 晴子	【有】美しい姿勢 をつくるストレッチ 14:30~15:30 大賀 晴子	
15:30						
16:00	エアロ2 15:30~16:20 吉岡 浩広	骨盤リズム ダイエット45 15:15~16:00 鈴木 まり子		【有】美しい姿勢 をつくるストレッチ 14:30~15:30 大賀 晴子		
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

時間	AS2901	B2902	S1 (2F-2F-1)	HOTLUX	プールA	プールB
10:00						
10:30						
11:00	本館準60 10:20~11:20 子華	PILATES Inner Design45 10:20~11:05 森 真穂子		マクマ ピラティス 10:30~11:30 大賀 晴子		
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

時間	AS2901	B2902	HOTLUX	プールA	プールB
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

時間	AS2901	B2902	S1 (2F-2F-1)	HOTLUX	プールA	プールB
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

時間	AS2901	B2902	S1 (2F-2F-1)	HOTLUX	プールA	プールB
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

時間	AS2901	B2902	S1 (2F-2F-1)	HOTLUX	プールA	プールB
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

休館日

各クラス実施は、ソーシャルディスタンスを確保できるよう減員して実施致します。ご理解・ご協力宜しくお願いします。

階別：1階 2階 3階 4階 5階 6階

性別：男女

年齢：全

レベル：初

レベル：中

レベル：上

レベル：特

レベル：超

レベル：究

レベル：極

レベル：神

レベル：皇

レベル：天

レベル：地

レベル：人

レベル：和

レベル：美

レベル：善

レベル：信

レベル：仁

レベル：義

レベル：礼

レベル：智

レベル：勇

レベル：敬

レベル：愛

レベル：誠

レベル：信

レベル：仁

レベル：義

レベル：礼

レベル：智

レベル：勇

レベル：敬

レベル：愛

レベル：誠

レベル：信

レベル：仁

レベル：義

レベル：礼

レベル：智

レベル：勇

レベル：敬

レベル：愛

レベル：誠

レベル：信

レベル：仁

レベル：義

レベル：礼

レベル：智

レベル：勇

レベル：敬

レベル：愛

レベル：誠

レベル：信

レベル：仁

レベル：義

レベル：礼

レベル：智

レベル：勇

レベル：敬

レベル：愛

レベル：誠

レベル：信

レベル：仁

レベル：義

レベル：礼

レベル：智

レベル：勇

レベル：敬

レベル：愛

レベル：誠

レベル：信

レベル：仁

レベル：義

レベル：礼

レベル：智

レベル：勇

レベル：敬

レベル：愛

レベル：誠

レベル：信

レベル：仁

レベル：義

レベル：礼

レベル：智

レベル：勇

レベル：敬

レベル：愛

レベル：誠

レベル：信

レベル：仁

レベル：義

レベル：礼

レベル：智