

定員:48名  
その他レッスンの定員 Aスタジオ:67名  
(有料レッスンを除く) Bスタジオ:38名

暫定版

(確定版は3/15～公開)

- ・担当者都合や運営上支障があることが発覚した際に変更が生じる場合があります。
- ・ご希望等を反映して変更することはできません。

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日	金曜日					土曜日					日曜日										
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール							
10:00																																					
15																																					
30	PILATES BODY MAKE 45 10:20~11:05 鈴木 二三枝	太極拳 10:25~11:10 坂野 央佳																																			
45					ベビースイミング 10:30~11:15	ボクシング体験 10:30~11:15 木田 博貴	ヨガ45 Mayo 10:30~11:15				BASE WALK 45 10:30~11:15 KAZUE	ヨガ45 10:35~11:20 Tomomi																									
11:00																																					
15																																					
30	エアロ1 11:20~12:00 鈴木 二三枝	シェイピング30 11:30~12:00 岡村 ひかり				ヒーリングストレッチ 30 11:35~12:05 木田 博貴	健康E-ル30 11:40~12:10 大川 慶二部									ZUMBA 11:35~12:20 KAZUE	骨盤リズムダイエット 45 11:40~12:25 和佳子																				
45																																					
12:00																																					
15																																					
30	[MOVE BODY] FIGHT 30 12:30~13:00 小林 佳澄	FAST WALK 45 12:20~13:05 岡村 ひかり																																			
45																																					
13:00																																					
15																																					
30	[MOVE BODY] POWER 30 13:20~13:50 小林 佳澄 (5月～)	アロマヒーリング ストレッチ30 13:25~13:55 岡村 ひかり																																			
45																																					
14:00																																					
15																																					
30	ヨガ45 海野 妃左子 14:10~14:55																																				
45																																					
15:00																																					
15																																					
30																																					
45																																					
16:00																																					
15																																					
30																																					
45																																					
17:00																																					
15																																					
30																																					
45																																					
18:00																																					
15																																					
30																																					
45																																					
19:00																																					
15																																					
30	[MOVE BODY] SHAPE 30 19:20~19:50 岡村 ひかり	ヨガ45 19:10~19:55 Mayo																																			
45																																					
20:00																																					
15																																					
30	Universal Music World Dance 20:10~20:55 Megu	[MOVE BODY] FIGHT 30 20:15~20:45 長谷川 莉緒																																			
45																																					
21:00																																					
15																																					
30	[MOVE BODY] POWER 45 21:15~22:00 長谷川 莉緒	アロマヒーリング ストレッチ30 21:10~21:40 大石 愛奈																																			
45																																					
22:00																																					
15																																					

休館日

※9:00~10:00 キッズスイム (赤のみ) 有  
※9:00~10:00 キッズスイム (赤・黄色のみ) 有