

※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数に制限をさせていただいております。
※レッスンに参加するにはWEBからのご予約が必要となります。iTiPNESSからご予約をお願いいたします。

	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	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	B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																										10:00													
15																										15													
30	からだ調整 ストレッチ60 10:10～11:10 柴崎 恵理子	キック シェイプ30 10:30～11:00 三浦 美香			PILATES Inner Design45 10:15～11:00 杉崎 奈穂	やさしい ジャズダンス 10:25～11:10 早川 いずみ			アクティブ ストレッチ 10:15～10:45 宮澤 誠治	エアロ1 10:10～10:50 日暮 祐貴				ファーストピクス 10:15～10:55 井出 涼子	アクティブ ストレッチ 10:25～10:55 三浦 美香	幼稚園 スイミング 10:00～11:00		エアロ2 10:05～10:55 尚武	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 10:30～11:30		キッズスイミング キッズスイマー 10:30～11:30	ヨガ60 10:15～11:15 葉袋 利恵子	ステップ1 10:25～11:05 松本 淳代	マタニティ スイミング 10:30～11:30	45														
45																																					11:00		
11:00																																							
15																										15													
30		ベリーダンス フィットネス 11:20～12:05 原田 麻里			カラダほぐす YOGA45 11:20～12:05 中谷 友星	HULA HULA 11:30～12:15 早川 いずみ			パワーラッシュ45 11:10～11:55 青木 英助	ヴィンヤサヨガ 11:10～11:55 日暮 祐貴				ベリーダンス フィットネス 11:15～12:00 きよこ		ベビースイミング ベビー45 11:00～11:45	幼稚園 スイミング 11:45～12:45		PILATES Inner Design45 11:15～12:00 尚武	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 11:30～12:30		キッズスイミング ジュニアスイマー I 11:30～12:30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 大蔵 みどり	カラダしほる YOGA45 11:30～12:15 松山 登貴子		30													
45	エアロ2 11:30～12:20 大島 温子			アクアミット+F30 11:40～12:10 本村 望																															45				
12:00																																							12:00
15																										15													
30																										30													
45	パワーラッシュ30 12:40～13:10 三浦 美香	HULAHULA 12:25～13:10 原田 麻里			エアロ1 12:25～13:05 中谷 友星	12:40～12:55 宮本 美樹 12:55～13:10 青木 英助			フアイティング ラッシュ30 12:20～12:50 青木 英助	骨盤リズム ダイエット 12:20～13:05 鈴木 まり子				BAILA BAILA45 12:20～13:05 きよこ		幼稚園 スイミング 11:45～12:45		ヨガ60 13:10～14:10 葉袋 利恵子	【Hip Make Dance】 BUMBUM 13:15～14:00 猿谷 英子	キッズスイミング ジュニアスイマー II 12 : 30～ 13:30	キッズスイミング ジュニアスイマー III 13:30～14:30	カラダほぐす YOGA30 13:50～14:20 上岡 雅子	ストリートダンス 基礎 12:45～13:30 大蔵 みどり 有料		13:00														
13:00																																						15	
15																																							
30																										45													
45	ストレッチ20 13:35～13:55 三浦 美香	24式 太極拳45 【初級】 13:30～14:15 薄井 花音			BAILA BAILA45 13:25～14:10 POSA	ヒーリングストレッチ 13:30～14:00 岡 あかね				フラエルガンス スクール 13:25～14:10 鈴木 美喜代 有料				バレエ45 12:55～13:40 星川 弘恵				【アクアミット+F30 13:30～14:00 井上 みどり	キッズスイミング ジュニアスイマー I 13:30～14:00 井上 みどり	キッズスイミング ジュニアスイマー II 14:10～14:30	美カラテFit 14:00～14:45 本村 望	HULA HULA 14:45～15:30 上岡 雅子	アクアダンス30 14:40～15:10 稲毛 友紀		14:00														
14:00																																			15				
15																																					30		
30	ヨガ45 14:15～15:00 郡山 恵	48式 太極拳 14:30～15:30 薄井 花音 有料																								30													
45																											45												
15:00																												15:00											
15																										15													
30																										30													
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30				キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30				キッズ ストリートダンス キッズ60 16:00～17:00				キッズ ストリートダンス ジュニア I 16:45～17:45		キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマー III 18:30～19:30	オリジナル エアロ 17:50～18:50 大島 温子 有料	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:00～17:00	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:00～18:00	ベリーダンス フィットネス 16:05～16:50 佐藤 澄香	エアロ2 16:15～17:05 円谷 健一朗		17:00														
16:00																																						15	
15																																							
30																										45													
45	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30～17:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:00～18:00			キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30～17:30				キッズ ストリートダンス ジュニア I 17:00～18:00				キッズ ストリートダンス ジュニア II 18:00～19:00		キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマー III 18:30～19:30	エアロ2 16:45～17:35 大島 温子	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:00～18:00	スイミングサークル お客様同士で 楽しむサークルです 18:15～19:15	ステップ2 17:25～18:15 円谷 健一朗		スイミングサークル お客様同士で 楽しむサークルです 17:30～18:30		15													
17:00																																							30
15																																							
30																										19:00													
45	美カラテFit 19:05～19:50 Rei	ベリーダンス フィットネス 19:15～20:00 SAE																								15													
19:00																											30												
15																												45											
20:00																										20:00													
15																										15													
30																										30													
45																																							

ジム・プール・スタジオなど運動施設のご利用は20時まで。
日曜日を除き、営業終了時間は21時までとなります。
今後の状況に応じてレッスン変更の可能性がございます。予めご了承ください。