

時間	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日	金曜日					土曜日					日曜日													
	ASTAZO	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	ASTAZO	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	ASTAZO	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB		ASTAZO	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	ASTAZO	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	ASTAZO	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB									
10:00																																								
10:30																																								
11:00	エアロ1 10:30~11:10 MIKA	ヨガ45 10:30~11:15 渡 美樹	マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 Kimie	はじめて スイミングスクール 10:40~11:40 浅野 光祐		太極拳60 10:20~11:20 于華	PILATES Inner Design45 10:20~11:05 森 真理子	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 大賀 晴子	アクアミット +F30 11:00~11:30 滝澤 由久子		エアロ1 10:20~11:00 MIKA	カラダほくほく YOGA45 10:15~11:00 房枝	マグマヨーガ リラククス 10:30~11:30 kimie	基礎能力アップ クラス 11:00~12:00 茂木 慧太		BAILA BAILA 10:20~11:05 百瀬 容子	アクティブ ストレッチ 10:30~11:00 藤本 洋美	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 MIKA	ウォーク&ジョグ 30 11:00~11:30 増井 久美子		太極拳60 10:15~11:15 肥後 克昭	BAILA BAILA 10:25~11:10 五十嵐 美奈子	マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 Yuumi	アクアミット30 11:00~11:30 藤崎 響子		ヨガ60 10:20~11:20 増田 美香	エアロ2 10:20~11:10 土屋 朋子	マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 AIRI	マスターズ イベント (7/11予定) 10:45~12:00 小笠原 裕代											
12:00	骨盤リズム ダイエット45 11:40~12:25 MIKA	アクティブ ストレッチ 11:45~12:15 大和田 早希		スイムベーシック 11:45~12:45 浅野 光祐		ヨガ60 11:40~12:40 増田 美香	お昼 シェイプ 11:25~11:45 前島 有紀子 11:00~12:00	マグマヨーガ リラククス 12:00~13:00 大賀 晴子	初級スイムスクール 12:00~12:45 小笠原 裕代		ステップ1 11:20~12:00 MIKA	【有】体のバランス を整える ピラティス 11:15~12:15 日下 健一郎	基礎能力アップ クラス 11:00~12:00 茂木 慧太		エアロ1 11:25~12:05 百瀬 容子	太極拳45 11:20~12:05 増田 彩乃	マグマヨーガ 骨盤調整 12:15~13:15 MIKA	種目別スクール 12:00~13:00 天満 宏		骨盤リズム ダイエット30 12:15~12:45 高橋 幸子	エアロ1 11:30~12:10 五十嵐 美奈子																			
13:00	美坊行IT 12:55~13:40 鈴木 恵太	ベリーダンス フィットネス 12:45~13:30 未定	マグマ ピラティス 12:15~13:15 大賀 晴子	オーダーメイド スクール 13:00~13:45 茂木 慧太		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00~13:45 KOTOMI	カラダほくほく Yoga30 13:05~13:35 高橋 幸子	マグマヨーガ 骨盤調整 13:30~14:30 竹花 佐智子	初級スイムスクール 12:50~13:50 小笠原 裕代		パワー ラッシュ45 12:20~13:05 鈴木 恵太	アロマ ヒーリング45 12:25~13:10 日下 健一郎	【HOTLUX】 美顔エクササイズ 12:30~13:30 MIKA		ジャズダンス45 12:20~13:05 金子 礼二郎	PILATES BODY MAKE30 12:25~12:55 高橋 幸子	マグマヨーガ 骨盤調整 12:15~13:15 MIKA	種目別スクール 12:00~13:00 天満 宏		ベリーダンス フィットネス 12:45~13:30 未定	HULA HULA 12:30~13:15 naho	マグマヨーガ ベーシック 12:15~13:15 Yuumi	スイムレッスン 12:20~13:20 塩浦 旺臣		美坊行IT 12:55~13:40 鈴木 恵太	ファイティング ラッシュ45 12:40~13:25 藤岡 祐広	パワー ラッシュ45 12:40~13:25 藤岡 祐広	HATHAYOGA ディーププレス フロウ60 12:55~13:55 高屋 由紀子	FULL STEP MOVEMENT 12:50~13:35 藤岡 祐広	【HOTLUX】 脂肪燃焼ヨガ 12:15~13:15 AIRI										
14:00																																								
14:30	エアロ2 14:10~15:00 吉岡 茂広	カラダほくほく YOGA45 14:00~14:45 小柳 美子	【HOTLUX】 脂肪燃焼ヨガ 14:00~15:00 MIKA	中級スイムレッスン 14:00~15:00 茂木 慧太		HULA HULA 14:05~14:50 高橋 幸子	【有】 UNIVERSALMUSIC WORLD DANCE 14:00~14:30 KOTOMI	マグマヨーガ 骨盤調整 13:30~14:30 竹花 佐智子	はじめてスイム レッスン 14:00~15:00 田仲 啓子		ヨガ60 13:40~14:40 薬袋 利恵子	健康操 13:30~14:15 藤原 裕子			ヨガ60 13:30~14:20 吉川 和子	【有】シャズ スクール 13:25~14:10 金子 礼二郎	マグマヨーガ リラククス 14:00~15:00 高橋 幸子	はじめてスイム スクール 14:10~14:40 天満 宏																						
15:00																																								
15:30																																								
16:00	バレエ60 15:20~16:20 谷口 裕子	ステップ2 15:20~16:10 吉岡 茂広		アクアダンス30 15:45~16:15 滝澤 由久子		HIPHOP45 15:15~16:00 霜田 恵	【有】リセット BODY 14:50~15:40 KOTOMI	【HOTLUX】 お風呂引き締め ピラティス 15:00~16:00 きよこ	クロール30 15:10~15:40 田仲 啓子		エアロ1 15:20~16:00 清水 亜希子	気功45 15:20~16:05 落合 郁子	マグマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 hitomi	スイムレッスン 14:30~15:30 塩浦 旺臣		エアロ1 15:20~16:00 清水 亜希子	骨盤リズム ダイエット30 15:35~16:05 藤本 洋美	マグマヨーガ デトックス 15:45~16:45 高橋 幸子	アクアダンス30 15:30~16:00 鈴木 良江																					
16:30	【有】バレエ30 16:30~17:00 谷口 裕子		マグマヨーガ 骨盤調整 16:00~17:00 鈴木 まり子				【有】 卓球スクール ①16:00- 17:00 ②17:10- 18:10	【HOTLUX】 機能改善エクサ サイズ 16:30~17:30 田村 佳奈	クロール30 15:10~15:40 田仲 啓子																															
17:00																																								
17:30																																								
18:00																																								
18:30																																								
19:00	MUSIC WORLD DANCE30 18:30~19:00 ERINA		【HOTLUX】 お風呂引き締め ピラティス 18:45~19:45 きよこ																																					
19:30																																								
20:00																																								
20:30																																								
21:00																																								
21:30																																								
22:00																																								

休館日