

	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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
09:00																									09:00	
15																									15	
30																									30	
45				アクアウォーク20 9:30～9:50																					45	
10:00																									10:00	
15	エアロ1 10:00～10:40 土屋 朋子	アクティブ ストレッチ 10:10～10:40			ヨガ60 9:55～10:55 澤田 勇人				エアロ1 9:40～10:20 坂部 和佳子	カラダほぐす YOGA30 9:50～10:20 百瀬 容子								太極拳45 9:35～10:20 薄井 花音	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:15～10:15	アクアフィットF45 9:20～10:05 小堀 民子	キッズバレエ ジュニアⅢ 9:15～10:15		15			
30																									30	
45																									45	
11:00	ZUMBA 10:50～11:35 土屋 朋子	アロマヒーリング ストレッチ45 10:55～11:40 杉崎 菜穂																							11:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
12:00	カラダほぐす YOGA45 11:50～12:35 杉崎 菜穂	筋活体操 11:55～12:10																							12:00	
15		筋活体操 12:10～12:25																							15	
30																									30	
45																									45	
13:00	骨盤リズム ダイエット45 12:50～13:35 坂部 和佳子	メリハリHIP 12:45～13:05																							13:00	
15		メリハリABS 13:05～13:25																							15	
30																									30	
45																									45	
14:00	ステップ1 13:50～14:30 坂部 和佳子	やさしい HIPHOP 13:45～14:30 関澤 収																							14:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
15:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45～15:30 関澤 収	カラダしほる YOGA45 14:50～15:35 サトウ タカコ																							15:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
16:00	ベリーダンス フィットネス 15:50～16:35 サトウ タカコ																								16:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
17:00	【有料】【予約】 ベリーダンス フィットネス 有料クラス 16:45～17:15 サトウ タカコ	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	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Ⅰ 16:30～17:30	キッズ かけっこ教室 16:30～17:30	キッズチアダンス ジュニア 16:40～17:40	キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30	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Ⅰ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	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Ⅰ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	17:00		
15																									15	
30																									30	
45																									45	
18:00		キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:35～18:35	キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ かけっこ教室 17:30～18:30	キッズチアダンス ジュニア 17:45～19:15	キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:35～18:35	キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:35～18:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:35～18:35	キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:35～18:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:35～18:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズ 空手 ジュニア60 17:30～18:30				キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:15～18:15		18:00		
15																									15	
30																									30	
45																									45	
19:00	【有料】【予約】 オリジナル コアトレーニング 18:50～19:20 村瀬 裕太郎																								19:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
20:00	エアロ2 19:40～20:30 村瀬 裕太郎	骨盤リズム ダイエット 19:35～20:20 市川 和子																							20:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
21:00	パワー ラッシュ45 20:50～21:35	カラダしほる YOGA 20:40～21:25 市川 和子																							21:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
22:00																									22:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
23:00																									23:00	

レッスン定員数

静的レッスン

動的レッスン

Aスタジオ

43

33

Bスタジオ

32

24

※有料レッスン、バレエ、プールレッスンは別途設定