

	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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
09:00	ASTA	BSTA	プール	ASTA	BSTA	プール	休館日	ASTA	BSTA	プール	ASTA	BSTA	プール	ASTA	BSTA	プール	ASTA	BSTA	プール	09:00		
15																					15	
30																					30	
45																					45	
10:00																					10:00	
15	ウィンヤサ ヨガ45 9:55～10:40 戸高 景子	やさしい バレエ 10:00～10:45 山門 純子		カラダほぐす YOGA30 10:00～10:30 添田 美帆	やさしい 気功30 9:55～10:25 田辺 文子																15	
30																						30
45																						45
11:00																					11:00	
15	BAILA BAILA45 11:05～11:50 きよーこ	【有料】 バレエ スクール60 11:00～12:00 山門 純子		シェイピング30 10:50～11:20 添田 美帆	【有料】 太極拳60 10:35～11:35 田辺 文子																15	
30																						30
45																						45
12:00																					12:00	
15	健康エール 45 12:10～12:55 北條 彩香	ベリーダンス フィットネス 12:20～13:05 きよーこ		健康エール30 11:45～12:15 吉田 朋美	HULA HULA 11:50～12:35 百瀬 容子																15	
30																						30
45																						45
13:00																					13:00	
15	【MOVE BODY】 POWER30 13:15～13:45 北條 彩香	PILATES BODY MAKE45 13:25～14:10 きよーこ		マーシャル オリジナル (YOSHITA STYLE) 12:35～13:20 吉田 朋美	BASE WALK45 12:55～13:40 百瀬 容子																15	
30																						30
45																						45
14:00																					14:00	
15	【NEW】 【MOVE BODY】 DANCE30 14:15～14:45 吉田 朋美	【NEW】 エアロ1 14:35～15:15 新村 卓也		【MOVE BODY】 SHAPE30 13:45～14:15 吉田 朋美	【MOVE BODY】 DANCE30 13:55～14:25 百瀬 容子																15	
30																						30
45																						45
15:00																					15:00	
15	アクティブ ストレッチ 15:00～15:30 吉田 朋美	【有料】 らくらく バタフライ50 15:10～16:00 河本 耕平		ZUMBA (50分) 14:40～15:30 有里 巳	【有料】 コンテンポラリー ダンス スクール120 15:00～17:00 広田 恵理子																15	
30																						30
45																						45
16:00																					16:00	
15	カラダほぐす YOGA45 15:40～16:25 新村 卓也	【有料】 初級 4泳法50 16:10～17:00 河本 耕平			【有料】 コンテンポラリー ダンス スクール120 15:00～17:00 広田 恵理子																15	
30																						30
45																						45
17:00																					17:00	
15	【MOVE BODY】 FIGHT30 18:40～19:10 杉本 夢来	【MOVE BODY】 FIGHT30 18:40～19:10 杉本 夢来		【NEW】 FAST WALK30 18:40～19:10 大谷 知加	ウィンヤサ ヨガ45 18:30～19:15 小林 謙																15	
30																						30
45																						45
18:00																					18:00	
15	【NEW】 【MOVE BODY】 FIGHT30 18:40～19:10 杉本 夢来	【NEW】 SPARTAN BODY20 18:40～19:00 青木 龍之助		【NEW】 FAST WALK30 18:40～19:10 大谷 知加	ウィンヤサ ヨガ45 18:30～19:15 小林 謙																15	
30																						30
45																						45
19:00																					19:00	
15	【MOVE BODY】 POWER45 19:30～20:15 杉本 夢来	【MOVE BODY】 POWER45 19:30～20:15 杉本 夢来		【MOVE BODY】 POWER45 19:30～20:15 Nori	BAILA BAILA45 19:35～20:20 山崎 明美																15	
30																						30
45																						45
20:00																					20:00	
15	【MOVE BODY】 CONDITION30 20:35～21:05 杉本 夢来	【MOVE BODY】 DANCE45 20:25～21:10 安倍 浩子		【MOVE BODY】 FIGHT45 20:35～21:20 青木 龍之助	エアロ1 20:40～21:20 大谷 知加																15	
30																						30
45																						45
22:00																				22:00		
15																				15		
30																				30		
45																				45		
23:00																				23:00		