

※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きます。

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																																
09:00																																																																												
15																																																																												
30																																																																												
45																																																																												
10:00																																																																												
15																																																																												
30																																																																												
45	有酸素ダンス1 10:25~11:10 若松 実美				エアロ 10:35~11:15 満藤 志航				ベースライン ベレ-45 10:30~11:15								HATHA YOGA45 10:30~11:15 中川 舞子				DDD ハズコー-ワーク 10:25~11:10 竹山 純子								エアロ 10:35~11:15 山本 悠希				3D45 10:30~11:15 村上 和佳子				ベースライン ベレ-45 10:30~11:15								ベースライン ベレ-45 10:30~11:15				ベースライン ベレ-45 10:30~11:15																											
15																																																																												
30																																																																												
45	BAILA BAILA45 11:30~12:15 若松 実美				HATHA YOGA45 11:40~12:25 ぼつ				キッズスイミング キッズスイマー 11:25~12:25								エアロ2 11:35~12:25 中川 舞子				HULA HULA 11:35~12:20 竹山 純子				TRX 11:35~12:20				キッズスイミング キッズスイマー 11:25~12:25								キッズスイミング キッズスイマー 11:25~12:25								キッズスイミング キッズスイマー 11:25~12:25				キッズスイミング キッズスイマー 11:25~12:25																											
12:00																																																																												
15																																																																												
30																																																																												
45																																																																												
13:00	ZUMBA45 12:40~13:25 ぼつ				パワー-ラッシュ30 12:45~13:15 清水 祐美												ボジナルストレッチ 12:45~13:15 満藤 志航				12:40~12:55 12:55~13:10								アコアチス245 12:40~13:25 伊藤 舞子								FIGHTDO30 12:50~13:20 MIEKO								HULA HULA 12:35~13:20 山崎 久乃																															
15																																																																												
30																																																																												
45																																																																												
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45~14:30 田村 夏佳				お笑いヨガYOGA 13:40~14:10 日向野 有紗												スミルボクシング30 13:45~14:05 満藤 志航				パワー-ラッシュ30 13:30~14:00 牧内 陽子												ZUMBA45 13:45~14:30 MIEKO								ZUMBA45 13:45~14:30 MIEKO								ZUMBA45 13:45~14:30 MIEKO				ZUMBA45 13:45~14:30 MIEKO																							
15																																																																												
30																																																																												
45	【有料】 初級クラス 14:40~15:20 田村 夏佳				バレエ45 14:40~15:25 川崎 美奈				キッズスイミング キッズスイマー 14:30~15:30								ストレッチ2 14:20~15:10 伊藤 舞子												キッズスイミング キッズスイマー 14:30~15:30								キッズスイミング キッズスイマー 14:30~15:30								キッズスイミング キッズスイマー 14:30~																															
15:00																																																																												
15																																																																												
30																																																																												
45																																																																												
16:00	キッズ 体育のこけり キッズ 15:40~16:40																キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30				キッズ 体育のこけり キッズ 15:40~16:40				キッズ チアリーディング リム660 15:40~16:40								キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30								キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30								キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30				キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30																							
15																																																																												
30																																																																												
45																																																																												
17:00	キッズ 体育のこけり ジュニア1 16:40~17:40				キッズ アン ジュニア 16:30~17:30				キッズスイミング ジュニアスイマー1 16:30~17:30								キッズ 体育のこけり ジュニア1 16:40~17:40				キッズ チアリーディング キッズ60 16:40~17:40								キッズスイミング ジュニアスイマー1 16:30~17:30								キッズスイミング ジュニアスイマー1 16:30~17:30								キッズスイミング ジュニアスイマー1 16:30~17:30				キッズスイミング ジュニアスイマー1 16:30~17:30																											
15																																																																												
30																																																																												
45																																																																												
18:00	キッズ 体育のこけり ジュニア2 17:40~18:40																キッズスイミング ジュニアスイマー2 17:30~18:30				キッズ 体育のこけり ジュニア2 17:40~18:40				キッズ チアリーディング ジュニア60 17:40~18:40								キッズスイミング ジュニアスイマー2 17:30~18:30								キッズスイミング ジュニアスイマー2 17:30~18:30								キッズスイミング ジュニアスイマー2 17:30~18:30				キッズスイミング ジュニアスイマー2 17:30~18:30																							
15																																																																												
30																																																																												
45																																																																												
19:00	キッズ 体育のこけり ジュニア2 17:40~18:40																キッズスイミング ジュニアスイマー2 17:30~18:30				キッズ 体育のこけり ジュニア2 17:40~18:40				キッズ チアリーディング ジュニア60 17:40~18:40								キッズスイミング ジュニアスイマー2 17:30~18:30								キッズスイミング ジュニアスイマー2 17:30~18:30								キッズスイミング ジュニアスイマー2 17:30~18:30				キッズスイミング ジュニアスイマー2 17:30~18:30																							
15																																																																												
30																																																																												
45																																																																												
20:00	キッズスイミング （1組）ジュニア2 18:30~19:30																																																																											
15																																																																												
30																																																																												
45	FIGHTDO30 19:25~19:55 日向野 有紗				アコアチス145 19:20~19:55 満藤 志航												有酸素ダンス1 19:10~19:40 MIEKO				キッズスイミング キッズスイマー 19:20~19:50 大木 孝介												ダンスED745 19:20~20:05 村松 哲								スミルボクシング30 19:50~20:20 満藤 志航								有酸素ダンス 20:15~20:45 山本 悠希				有酸素ダンス 20:15~20:45 山本 悠希																							
20:00																																																																												
15																																																																												
30	お笑いヨガYOGA 20:15~20:45 日向野 有紗				パワー-ラッシュ45 20:15~20:45 満藤 志航												TRX 20:10~20:30 若松 実美																BAILA BAILA45 20:25~21:10 中橋 幸晴								パワー-ラッシュ30 20:40~21:10 大河 幸枝								XJUVABS 20:40~21:10 大河 幸枝				XJUVHNP 21:00~21:20																							
45																																																																												
21:00																																																																												
15																																																																												
30																																																																												
45																																																																												
22:00	ファイティング ランシ45 21:10~21:55 日向野 有紗				パワー-ラッシュ30 ストレッチ30 21:20~21:50 満藤 志航												UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:05~21:55 田村 夏佳				HATHA YOGA45 21:10~21:55 MIEKO																																																							
15																																																																												
30																																																																												
45																																																																												