

21時までの短縮版

※新型コロナウイルス対応のため特別スケジュール営業となっております。

※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きます。

※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。(トルチャレックスも含む)

	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	
15					休館日																				15	
30																										30
45																										45
10:00																										10:00
15																										15
30																										30
45																										45
11:00	ZUMBA 10:30-11:15 小林 亮子			ベビースイミング 45 10:30～11:15																						11:00
15		太極拳60 11:00-12:00 鎌田 典子	TRXロー-ストレッチ 11:00-11:20				HULA HULA 10:45-11:30 相模ナナキヲ正人				BAILA BAILA45 11:00-11:45 森川 由美子				TRXロー-ストレッチ 11:00-11:20											15
30																										30
45	BAILA BAILA 11:30-12:15 井上 恵																									45
12:00																										12:00
15		太極拳スクール30 12:10-12:40 鎌田 典子		ウォーターフラッシュ 12:00-12:30 原田 佳代子																						15
30																										30
45	フラックスストレッチ20 12:30-12:50																									45
13:00																										13:00
15	パワーラッシュ30 13:10-13:40 吉田 麻惟	アロマリラックス ヨガ60 13:10-14:10 小林 賢章																								15
30																										30
45																										45
14:00																										14:00
15																										15
30																										30
45																										45
15:00																										15:00
15	バレエ60 14:40-15:40 泉 寛子																								15	
30																									30	
45																									45	
16:00		キッズ 体育のミカタ キッズ		キッズ スイミング キッズスイマー																					16:00	
15																									15	
30	フラダンス60 16:10-17:10 吉田 文乃																								30	
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアI		キッズ スイミング ジュニアスイマー																					45	
17:00																									17:00	
15																									15	
30																									30	
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアII		キッズ スイミング ジュニアスイマー																					45	
18:00																									18:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
19:00																									19:00	
15	ヨガ60 19:00-20:00 中波 美穂			18:30～19:30																					15	
30		TRAINING CLUB 19:30-20:00 阿部 梨沙子																							30	
45																									45	
20:00																									20:00	
15																									15	
30		ステップⅡ 20:10-21:00 金親 佐知子	TRXロー-初級 20:15-20:35	クロール45 20:15-21:00 小柳津 昂																					30	
45			TRXロー-ストレッチ 20:40-21:00																						45	
21:00																									21:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
22:00																									22:00	

変更・追加レッスン

定員35名レッスン

※トルチャレッスンは新規スタートサービス期間
終了の為一旦廃止とさせていただきます。

時間・担当者の変更
追加になったレッスンです

12月以降
定員数35名のレッスンです。

変更・追加レッスン

時間・担当者の変更
追加になったレッスンです

定員35名レッスン

12月以降
定員数35名のレッスンです。※トルチャレックスは新規スタートサービス期間
終了の為一旦廃止とさせていただきます。