

時間	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	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ
10時	A かんたんエアロビクス [関]	A ゆるゆる体操 [本木]	有料 (キッズスクール) ベビースイム [長尾]	A ZUMBA GOLD [関]	A リンパデトックスヨガ [酒井]		B ダンスエアロビクス [山下]	A 健身操 [木村]		A ソフトエアロビクス [渋谷]	B ハタヨーガ [大野]	有料 (キッズスクール) ベビースイム [長尾]	B ZUMBA [嶋崎]	A セラピーヨーガ [高松]					
11時	B REE JAM [関]	A かんたんピラティス [間嶋]	A アクアシェイプ [長尾]	A ソフトエアロビクス [美彩季]	B 健美操 [木村]	A アクアエクササイズ [関]	B REE JAM [山下]	A 健康体操 [高橋]		B ZUMBA [kulala]	A デトックスヨガ [矢崎]	A 11:15~11:45 ウォーク&ジョグ [長尾]	B 脂肪燃焼エアロビクス [加藤]	B ヨーガ [高松]	A 11:30~12:00 アクアダンベル [嶋崎]	A サポートヨガ [本木]		NEW A 11:00~11:45 ヒップホップ [山下]	
12時	B リトモス [三浦]	B ボディシェイプ [芳賀]	A 水泳ワンポイント [長尾]	C メガダンス [美彩季]	B 12:10~12:55 社交ダンス [関]	B 12:15~13:00 水泳簡単クローリング・背泳ぎ・平泳ぎ [門間]	A ソフトエアロビクス [坂本]	A 季節のヨガ [芳賀]	B 12:00~12:45 水中健美操 [木村]	B ダンスエアロビクス [kulala]	A かんたんピラティス [間嶋]	A 12:00~12:45 アクアシェイプ [長尾]	B リトモス [加藤]	B ボディシェイプ [芳賀]	A 12:15~13:00 ミットアクア [嶋崎]	A 12:00~12:45 エンジョイストレッチ 定員:20名 [本木]		B 12:00~12:45 ZUMBA [山下]	
13時	B Shaka Dance [三浦]	A 季節のヨガ [芳賀]	13:00~13:15 サウナアフター	A 13:10~13:55 かんたんフィットネス [SATOMI]	A 健康体操 [高橋]	B 13:15~14:00 水泳簡単四泳法マスター [門間]	A 13:10~13:55 コアストレッチ 定員:20名 [坂本]	A ゆるゆる体操 [本木]	A 13:30~14:15 平泳ぎ [三浦]	B 13:10~13:55 リトモス [AKIKO]	B コアトレヨガ [kazumi]	13:00~13:15 サウナアフター	A 13:20~14:05 バランスボール 定員:15名 [坂本]	A 13:10~13:55 フラダンス [横山]		B 13:00~13:45 脂肪燃焼エアロビクス [坂本]	13:00~13:15 サウナアフター		
14時			14:00~14:15 サウナアフター							A 14:10~14:55 歪み改善ピラティス [SATOMI]		14:00~14:15 サウナアフター				B 14:00~14:45 ZUMBA [美彩季]			
15時																	15:00~15:15 サウナアフター		
16時						有料 16:10~17:00 (キッズスクール) 親子でわくわくスイム [長尾]													
19時	B ZUMBA [お貴]		19:00~19:15 サウナアフター	B ZUMBA [kulala]	A 歪み改善ピラティス [SATOMI]	B 19:00~19:30 水中健美操 [木村]	C メガダンス [麻田]	A かんたんボクシングfitness [SATOMI]	A 19:15~20:00 水泳ワンポイント [伊藤]	B 19:00~19:45 REE JAM [山下]	A デトックスヨガ [本木]	19:00~19:15 サウナアフター	A 19:15~20:00 水泳ワンポイント [門間]	C オリジナルエアロビクス [YUMINA]	C コアトレヨガ [kazumi]		19:00~19:15 サウナアフター	A 19:00~19:45 骨盤調整アロマヨガ [はるか]	
20時	B 脂肪燃焼エアロビクス [渋谷]		A 19:15~20:00 水泳ワンポイント [伊藤]	B ダンスエアロビクス [kulala]	A 健身操 [木村]		A 20:00~20:45 パーティー☆ピラティス [SATOMI]			B ZUMBA [山下]	A ピラティスストレッチ [SATOMI]		B 20:00~20:45 リトモス [YUMINA]						

お客様へのお願い
 ※レッスン開始後のご入場、退場につきましては、必ずトレーナーの指示に従ってください。
 ※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので、予めご了承ください。