

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