

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	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]		NEW かんたんエアロビクス [新川]	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]	姿勢改善ヨガ [本木]	アクアシェイプ [長尾]	オリジナルエアロビクス [YUMINA]	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 [kulala]	デトックスヨガ [矢崎]	11:15~11:45 ウォーク&ジョグ [長尾]	ソフトエアロビクス [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]	オリジナルエアロビクス [沼田]		
12時	ソフトエアロビクス [美彩季]	ボディシェイプ [芳賀]	水泳ワンポイント [長尾]	リトモス [YUMINA]	有料 社交ダンス [関]	水泳簡単クロール・背泳ぎ・平泳ぎ [門間]	ソフトエアロビクス [坂本]	ピラティス [SATOMI]	12:00~12:45 水中健美操 [木村]	ストリートダンス [kulala]	かんたんピラティス [SATOMI]	12:00~12:45 アクアシェイプ [長尾]	ダンスエアロビクス [加藤]	季節のヨガ [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 [沼田]		
13時	メガダンス [美彩季]	季節のヨガ [芳賀]	13:00~13:15 サウナアフター	リズムピラティス [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]	NEW 13:30~14:15 平泳ぎ [長尾]	リトモス [AKIKO]	コアトレヨガ [kazumi]	13:00~13:15 サウナアフター	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 サウナアフター			
14時			14:00~14:15 サウナアフター									14:00~14:15 サウナアフター				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	ZUMBA [お貴]	ピラティス [加藤]	19:00~19:15 サウナアフター	ストリートダンス [kulala]	歪み改善ピラティス [SATOMI]	水中健美操 [木村]	19:00~19:45 筋膜ほぐしヨガ 定員:10名 [矢崎]	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 サウナアフター	19:15~20:00 水泳ワンポイント [門間]	オリジナルエアロビクス [YUMINA]	コアトレヨガ [kazumi]	19:00~19:15 サウナアフター	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 [kulala]	健身操 [木村]		ZUMBA [沼田]	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。