

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		プールエリア		Aスタジオ		Bスタジオ	
10時	0																								
	30	かんたん エアロビクス [関]	ゆるゆる体操 [本木]	＜有料＞ 10:10～11:00 ＜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 10:10～10:55 Yevolatin Reggaeton [三浦]	10:10～10:55 ハタヨーガ [大野]	＜有料＞ 10:10～11:00 ＜キッズスクール＞ ベビースイム [長尾]		10:10～10:55 ZUMBA [嶋崎]	10:10～10:55 セラピー ヨーガ [高松]						
11時	0																								
	30	11:10～11:55 REE JAM [関]	11:10～11:55 姿勢改善 ヨガ [本木]	11:15～12:00 アクア シェイプ [長尾]		11:10～11:55 オリジナル エアロビクス [YUMINA]	11:10～11:55 健美操 [木村]	11:10～11:55 アクア エクササイズ [関]		11:10～11:55 ZUMBA [山下]	11:10～11:55 健康体操 [高橋]			11:10～11:55 ZUMBA [kulala]	11:10～11:55 デトックス ヨガ [矢崎]	11:15～11:45 ウォーク&ジョグ [長尾]		11:10～11:55 ソフト エアロビクス [加藤]	11:10～11:55 ヨーガ [高松]	11:30～12:00 アクアダンベル [嶋崎]		11:00～11:45 サポートヨガ [本木]	11:00～11:45 オリジナル エアロビクス [沼田]		
12時	0																								
	30	12:10～12:55 ソフト エアロビクス [美彩季]	12:10～12:55 ボディ シェイプ [芳賀]	12:15～13:00 水泳 ワンポイント [長尾]		NEW 12:10～12:55 K-POP ダンス [YUMINA]	＜有料＞ 12:10～12:55 社交ダンス [関]	12:15～13:00 水泳簡単 クロール ・背泳ぎ・平泳ぎ [門間]		12:10～12:55 ソフト エアロビクス [坂本]	12:10～12:55 ピラティス [SATOMI]	12:00～12:45 水中健美操 [木村]		12:10～12:55 ストリート ダンス [kulala]	12:10～12:55 かんたん ピラティス [SATOMI]	12:00～12:45 アクア シェイプ [長尾]		12:10～12:55 ダンス エアロビクス [加藤]	12:10～12:55 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]	12:00～12:45 ZUMBA [沼田]		
13時	0																								
	30	13:10～13:55 メガダンス [美彩季]	13:10～13:55 季節のヨガ [芳賀]	13:00～13:15 サウナアフグース		13:10～13:55 リズム ピラティス [SATOMI]	13:10～13:55 健康体操 [高橋]	13:15～14:00 水泳簡単 四泳法マスター [門間]		13:10～13:55 コアトレ ストレッチ 定員:20名 [坂本]	13:10～13:55 ゆるゆる体操 [本木]	13:30～14:15 平泳ぎ [三浦]		13:10～13:55 リトモス [アキコ]	13:10～13:55 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]	13:10～13:55 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	0																								
	30					14:00～14:15 サウナアフグース																			
15時	0																								
	30																								
16時	0																								
	30							＜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	0																								
	30	19:00～19:45 ZUMBA [お貴]	19:00～19:45 ピラティス [加藤]	19:00～19:15 サウナアフグース		19:00～19:45 ストリート ダンス [kulala]	19:00～19:45 歪み改善 ピラティス [SATOMI]	19:00～19:30 水中健美操 [木村]		19:00～19:45 筋膜ほぐし ヨガ 定員:10名 [矢崎]	19:00～19:45 かんたん ボクシング fitness [SATOMI]	19:30～20:15 水泳 ワンポイント [長尾]		19:00～19:45 REE JAM [山下]	19:00～19:45 デトックス ヨガ [本木]	19:00～19:15 サウナアフグース		19:15～20:00 水泳 ワンポイント [門間]	19:00～19:45 オリジナル エアロビクス [YUMINA]	19:00～19:45 コアトレヨガ [kazumi]	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	0																								
	30	20:00～20:45 脂肪燃焼 エアロビクス [加藤]					20:00～20:45 ダンス エアロビクス [kulala]	20:00～20:45 健身操 [木村]			20:00～20:45 ZUMBA [沼田]	20:00～20:45 パーティー☆ ピラティス [SATOMI]			20:00～20:45 ZUMBA [山下]	20:00～20:45 引き締め ピラティス [SATOMI]	NEW 20:00～20:45 K-POP ダンス [YUMINA]								

お客様へのお願い

※レッスン開始後のご入場、退出につきましては、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。