

	月			火			水			木			金			土			日			
スタジオ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
8:00																						
9:00																						
10:00																						
11:00	10:30~11:15 JPOPダンス 蛇沢 定員:40名	10:30~11:15 ピラティス 佐々木 定員:18名	10:45~11:45 上級4種目 増田 定員:30名	10:30~11:15 週替わり 張間 定員:40名	10:30~11:15 ボールストレッチ 山本 定員:18名	10:00~10:40 ベビーコース 定員:30名	10:30~11:15 ズンバ 西村 定員:40名	10:30~11:15 カラダケア 瞳子 定員:18名	11:00~11:45 フィンスイム 西里 定員:30名	10:30~11:15 初級エアロ 樋口 定員:40名	10:30~11:15 姿勢改善ヨガ yuna 定員:18名	10:00~10:40 ベビーコース 定員:14名	10:30~11:15 陰ヨガ 児玉 定員:18名	10:30~11:30 バレトン ソールシンセシス 山本 定員:40名	10:30~11:30 パワーヨガ 森岡 定員:18名	10:30~11:15 バレトン ソールシンセシス 山本 定員:40名	10:30~11:30 パワーヨガ 森岡 定員:18名	11:00~11:40 親子ファミリー 定員:30名	9:30~11:00 介護予防教室 高・瞳子 定員:18名	9:30~11:50 ジュニアコース 定員:30名	9:30~11:50 ジュニアコース 定員:30名	
12:00	11:35~12:20 ユーバウンド 張間 定員:30名	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木 定員:18名	11:55~12:25 高橋に ウォーターエアロ 増田 定員:30名	11:35~12:20 ボディコンバット 高 定員:40名	11:35~12:35 パワーヨガ 梶原 定員:18名	11:35~12:35 ボディパンプ 高 定員:30名	11:35~12:05 体幹トレーニング 西村 定員:30名	11:55~12:40 初級4種目 西里 定員:30名	11:35~12:35 ボディコンバット 平田 定員:40名	11:35~12:20 ズンバ 松浦 定員:18名	11:35~12:20 脂肪バイバイ 深井 定員:30名	11:35~12:20 ボディジャム 大野 定員:40名	11:50~12:20 ボールストレッチ 瞳子 定員:18名	11:35~12:35 ボディコンバット 大野 定員:40名	11:35~12:35 ボディコンバット 大野 定員:18名	11:50~12:35 ズンバ 山広 定員:18名	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田 定員:30名	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田 定員:30名	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田 定員:30名	12:00~12:40 プール 無料開放	12:00~12:40 プール 無料開放	12:00~12:40 プール 無料開放
13:00		12:25~13:25 リラックスヨガ 久保 定員:18名	12:35~13:05 水中ウォーク 増田 定員:30名	13:10~13:50 ベビーコース 定員:30名	12:25~13:10 ウォーターエアロ 吉田 定員:18名	12:25~13:10 オキシジェン 佐々木 定員:30名	12:25~13:10 オキシジェン 佐々木 定員:10名	12:50~13:20 ダウニッチボード yuna 定員:10名	12:50~13:20 ダウニッチボード yuna 定員:10名	12:50~13:20 ダウニッチボード yuna 定員:10名	12:50~13:20 ダウニッチボード yuna 定員:10名	12:50~13:20 ダウニッチボード 阿部 定員:10名	12:45~13:30 ピラティス 佐々木 定員:18名	12:45~13:30 ピラティス 佐々木 定員:18名	12:45~13:30 ピラティス 佐々木 定員:18名	13:10~13:40 アクアズンバ 西村 定員:40名	13:10~13:40 アクアズンバ 西村 定員:40名	13:10~13:40 アクアズンバ 西村 定員:40名	13:00~13:45 X55 高 定員:35名	13:00~13:45 オキシジェン 佐々木 定員:18名	13:00~13:45 オキシジェン 佐々木 定員:18名	
14:00																						
15:00																						
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00	18:30~19:15 ボディコンバット 平田 定員:35名	18:30~19:15 中級エアロ 平田 定員:18名	18:30~19:30 選手コース 定員:40名	18:30~19:15 週替わり 張間 定員:40名	18:30~19:15 パワーヨガ 山広 定員:18名	18:30~19:30 選手コース 定員:30名	18:30~19:15 食べる トレーニング 小林 定員:18名	18:30~19:30 選手コース 定員:30名	18:30~19:15 週替わり 張間 定員:40名	18:30~19:15 中級エアロ 小林 定員:18名	18:45~19:30 初級エアロ 小林 定員:18名	18:30~19:30 選手コース 定員:40名	18:30~19:30 選手コース 定員:18名	18:30~19:15 ズンバ 山広 定員:18名	18:30~19:30 選手コース 定員:40名	18:30~19:30 選手コース 定員:18名	18:30~19:30 選手コース 定員:18名	18:30~19:30 選手コース 定員:18名	18:30~19:30 選手コース 定員:18名	18:30~19:30 選手コース 定員:18名	18:30~19:30 選手コース 定員:18名	
20:00	19:35~20:35 ボディコンバット 平田 定員:40名	19:30~20:15 ズンバ 松永 定員:18名	20:20~21:20 マスターズ 釣谷 定員:30名	19:35~20:35 ボディパンプ 大野 定員:35名	20:05~21:05 ボディジャム 大野 定員:40名	20:05~21:05 ボディジャム 大野 定員:40名	20:05~21:05 ボディジャム 大野 定員:10名	20:00~20:30 ダウニッチボード yuna 定員:30名	20:00~20:30 ダウニッチボード yuna 定員:30名	19:35~20:35 ボディコンバット 大野 定員:40名	19:50~20:35 ピラティス 小林 定員:18名	19:35~20:35 ボディコンバット 大野 定員:30名	19:50~20:35 ピラティス 小林 定員:18名	20:10~20:55 中級4種目 伊豫田 定員:35名	20:10~20:55 中級4種目 伊豫田 定員:35名	20:10~20:55 中級4種目 伊豫田 定員:35名	20:10~20:55 中級4種目 伊豫田 定員:35名	20:10~20:55 中級4種目 伊豫田 定員:35名	20:10~20:55 中級4種目 伊豫田 定員:35名	20:10~20:55 中級4種目 伊豫田 定員:35名	20:10~20:55 中級4種目 伊豫田 定員:35名	
21:00		20:50~21:20 ボールストレッチ 平田 定員:18名	20:55~21:40 ボディコンバット 平田 定員:40名	20:55~21:40 ボディコンバット 平田 定員:40名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名	20:55~21:35 阿部に 定員:30名
22:00																						
23:00																						