

	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 カラダケア 高 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 からだ調整 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:30名	10:30~11:15 ボディパンプ 瞳子 定員:35名	10:30~11:30 陰ヨガ 児玉 定員:18名	10:30~11:15 バレー 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	9:50~11:00 ジュニアコース 定員:30名	11:00~11:40 親子ファミリー 遊泳 高田 定員:30名	9:30~11:00 団体利用 高・瞳子 定員:18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 ウォータエアロ 増田 定員:30名	11:35~12:20 高 定員:40名	11:35~12:35 パワーヨガ 梶原 定員:18名	11:55~12:25 水中ウォーク 西里 定員:30名	11:35~12:35 ボディパンプ 瞳子 定員:35名	11:35~12:05 体操トレーニング 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 糸川 定員:40名	11:35~12:20 ズンバ 松浦 定員:18名	11:30~12:00 ダンベルでエアロ 瞳子 定員:30名	11:35~12:20 ボディジャム 大野 定員:40名	12:00~12:40 泳ぎの楽しみ 高田 定員:30名	12:00~13:00 マスターズ 釣谷 定員:30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:30名	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田 定員:30名	12:20~13:20 中級4種目 伊藤田 定員:30名	12:00~12:40 無料開放 定員:30名		
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																		
14:00																						
15:00				14:15~15:45 団体利用 張間・矢田																		
16:00						15:00~15:50 幼児コース 幼児コース																
17:00			16:10~18:30 ジュニアコース				16:10~16:55 K-POPダンス	16:10~16:55 習字教室		16:10~16:55 キッズダンス												
18:00			17:20~18:30 育成コース						16:10~18:30 ジュニアコース													
19:00	18:30~19:15 ボディパンプ 瞳子 定員:35名			18:30~19:15 中級エアロ 平田 定員:40名	18:30~19:15 パワーヨガ 山広 定員:18名				18:30~19:15 食べる トレーニング 小林 定員:18名	18:30~19:15 週替わり 張間 定員:40名	18:30~19:15 食べる トレーニング 小林 定員:18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	18:30~19:15 ズンバ 山広 定員:18名	18:30~20:00 選手コース 定員:40名	18:30~20:00 選手コース 定員:18名	18:30~20:00 選手コース 定員:30名	18:30~20:00 選手コース 定員:30名	18:30~20:00 選手コース 定員:30名	18:30~20:00 選手コース 定員:30名	18:30~20:00 選手コース 定員:30名	18:30~20:00 選手コース 定員:30名
20:00	19:35~20:35 ボディアタック 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	19:35~20:35 食べる ★ トレーニング 小林 定員:10名	20:15~20:45 泳ぎの楽しみ 高田 定員:30名	20:05~21:05 ボディジャム 大野 定員:40名	20:00~20:30 ダウインチボード yuna 定員:10名	20:15~21:00 フィンスイム 増田 定員:30名	19:35~20:35 ボディコンバット 大野 定員:40名	20:05~20:50 姿勢改善 ピラティス 小林 定員:18名	20:05~20:50 姿勢改善 ピラティス 小林 定員:18名	20:10~20:55 中級4種目 深井 定員:30名	19:50~20:50 X55 高 定員:35名	CHANGE	20:15~20:45 シェイプアップ 深井 定員:30名	20:15~20:45 シェイプアップ 深井 定員:30名	20:15~20:45 シェイプアップ 深井 定員:30名	20:15~20:45 シェイプアップ 深井 定員:30名	20:15~20:45 シェイプアップ 深井 定員:30名	20:15~20:45 シェイプアップ 深井 定員:30名	
21:00		20:50~21:20 ポールストレッチ 平田 定員:18名		20:55~21:40 ボディコンバット 平田 定員:40名	CHANGE																	
22:00																						
23:00																						