

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日・祝日			
	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ			
	A	B	ジム スイミング ウォーキング	A	B	ジム スイミング ウォーキング	A	B	ジム スイミング ウォーキング	A	B	ジム ウォーキング	A	B	ジム スイミング ウォーキング	A	B	ウォーキング	
9																			
10	9:50~10:50 ヨガ 中山 (60)	9:50~10:50 フラダンス 竹澤 (60)		10:00~10:45 アクア 45 山下 (45)	10:00~10:45 ベーシック エアロ 多賀 (40)	10:00~10:45 ホット YOGA 45sek 藤田 (45)		10:00~10:45 メガ ダンス 45 福島 (45)	10:00~10:45 アクア 45 鎌谷 (45)	9:50~10:30 ベーシック ステップ 松永 (40)		10:00~10:45 アクア 45 中野(史) (45)	9:50~10:50 ヨガ 山岸 (60)		10:00~10:45 アクア 45 藤江 (45)	10:15~11:00 エンジョイ エアロ (45)			
11	11:20~12:20 ボディ パンフ 黒巻川崎 (60)	11:20~12:05 ボディ バランス 45*ST 斉藤 (45)	11:00~12:00 有料 水泳 スクール (初級) 山下 (60)	11:10~11:55 エンジョイ エアロ 長山 (45)	11:15~12:15 フラダンス 茂藤 (60)	11:00~12:00 有料 水泳 スクール (中級) 藤江 (60)	11:30~11:30 ヘルシー ウォーキング 松永 (30)	11:15~11:55 ベーシック エアロ 多賀 (40)	11:20~11:50 CXWORX 米澤 (30)	11:00~11:45 エンジョイ エアロ 米原 (45)	11:00~11:45 ボディ バランス 45*FX 斎藤 (45)		11:20~12:05 メガ ダンス 45 北市 (45)	11:15~12:00 KIMAX 45 定員21名 横川 (45)	11:00~12:00 有料 水泳 スクール (初級) 藤江 (60)	11:30~12:30 ボディコンバット ボディパンフ 週替わり (60)			
12				12:25~1:10 ボディ パンフ 45 清田 (45)	12:45~1:30 ボディ ジャム 45 山藤 (45)		12:25~1:25 ボディ ステップ 30 藤江 (30)	12:20~1:05 ボディ メイク ヨガ 神谷 (45)		12:30~1:15 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)	12:15~1:00 ホット YOGA 45sek 中野(智) (45)		12:35~1:20 ボディ ステップ 45 中川(健) (45)	12:30~1:10 ベーシック エアロ 40 (40)					
1	12:50~1:35 ZUMBA 清田 (45)	12:35~1:25 アイドル ダンス 二木 (50)		1:40~2:10 CXWORX 清田 (30)		2:05~2:50 アクア 45 長山 (45)		1:30~2:15 エンジョイ エアロ 谷口 (45)	1:35~2:35 太極拳 高山 (60)	1:45~2:35 ラテン エアロ 長山 (50)	1:30~2:15 バリ シェイブ 東(智) (45)	2:00~2:40 アクア ミット 鎌谷 (40)	1:50~2:40 オリジナル エアロ 50 村田 (50)	1:50~2:20 CXWORX 長巻川崎 (30)	1:30~2:15 アクア 45 北市 (45)	1:00~ 週替わり レッスン			12:30~1:15 ホット YOGA 45sek (45)
2	2:05~2:50 ボディ メイク ヨガ 野小 (45)	2:05~2:50 KIMAX 45 定員21名 白松 (45)		2:45~3:30 エンジョイ エアロ 米原 (45)		2:05~2:50 ピラティス ベーシック 清水 (45)		2:45~3:45 ボディ パンフ 清水 (60)		3:05~3:45 ベーシック エアロ 佐々木 (40)	3:00~4:00 ヨガ 山岸 (60)	2:55~3:25 腰痛 膝痛予防 鎌谷 (30)	3:10~4:10 ボディ パンフ 清田 (60)	2:50~3:50 ボディ バランス 長巻川崎 (60)		2:30~ 週替わり レッスン			4:00~4:45 ホット YOGA 45da (45)
3	3:20~4:05 ボディ コンバット 45 白松 (45)	3:20~3:40 筋力 リリース (20)		4:00~4:50 オリジナル エアロ 50 北市 (50)	3:30~4:15 ホット YOGA 45da 和田藤 (45)		4:15~5:00 ボディ バランス 45週替わり 清水 (45)	4:00~4:40 ベーシック エアロ 佐々木 (40)		4:15~5:05 オリジナル エアロ 50 村田 (50)			4:40~5:25 ボディ アタック 45 藤能 (45)	4:30~5:15 ホット YOGA 45sek 清田 (45)					
4																			
5																			
6	6:30~7:15 エンジョイ エアロ 竹内 (45)	6:30~7:15 ホット YOGA 45da 藤田 (45)		7:00~8:00 ボディ コンバット 清田 (60)	7:05~7:50 ZUMBA 清田 (45)		7:00~8:00 ボディ パンフ 清水 (60)	7:15~8:00 ボディ メイク ヨガ 山本(健) (45)	7:45~8:45 有料 水泳 スクール (中級) 藤江 (60)	7:30~8:15 ボディ ステップ 45 阿部 (45)	8:00~9:00 ボディ ジャム 山藤 (60)		6:00~6:45 ボディ コンバット 45 白松 (45)						
7	7:45~8:45 ボディ アタック 藤能 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 二木 (50)		8:00~8:45 アクア 45 白松 (45)	8:30~9:15 GRT+tech. 週替わり 定員15名 清田 (45)		8:30~9:15 エンジョイ エアロ 木下 (45)	8:30~9:15 CXWORX +tech. 清水 (45)		8:15~10:00 ボディ コンバット 45 横崎 (45)	8:30~10:15 ホット YOGA 45da 和田藤 (45)								
8																			
9	8:15~10:00 ボディ コンバット 45 山本(和) (45)	9:05~9:50 ボディ バランス 45*FX 斎藤 (45)		8:45~10:15 ボディパンフ 30 山本(和) (30)	8:45~10:00 KIMAX 45 定員21名 田原 (45)		8:45~10:15 GRT週替わり 定員15名 阿部 (30)												
10																			

初心者  
おすすめ

初心者  
向け

有料  
プログラム

日祝・週替わり  
のご案内は  
別紙をご覧ください。

時間  
・  
レッスン内  
容  
週替わり

詳細は別紙を  
ご覧下さい。