

	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		プール	
	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)	11:20~12:20 ボディ バランス 45*ST 斉藤 (45)	11:00~12:00 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 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)	11:05~11:50 ベリー シェイプ 東(智) (45)	11:00~11:30 腰痛・膝痛予防 鎌谷 (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)		11:20~12:20 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 水泳 スクール (初級) 藤江 (60)	11:30~12:30 ボディコンパクト ボディパンフ 週替わり (60)		
12				12:25~1:10 ボディ パンフ 藤田 (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 コンパクト 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 北市 (40)					
1	12:50~1:35 ZUMBA 石井 (45)	12:35~1:25 アイドル ダンス 二木 (50)		1:40~2:10 CXWORX 米澤 (30)	2:05~2:50 ピラティス ピラティス 清水 (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 BtoB スタイル コントロール 藤江 (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)	2:00~2:45 アクア 45 長山 (45)	2:45~3:30 エンジョイ エアロ 米原 (45)	3:30~4:15 ホット YOGA 45da 和田藤 (45)		2:45~3:45 ボディ パンフ 清水 (60)	2:45~3:30 アクア 45 中川(健) (45)		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 バランス 長巻川崎 (60)	2:50~3:50 ボディ パンフ 清田 (60)	4:00~4:45 ホット YOGA 45da (45)	2:30~ 週替わり レッスン		
3	3:20~4:05 ボディ コンパクト 45 白松 (45)	3:20~3:40 筋力 リソース (20)		4:00~4:50 オリジナル エアロ 50 北市 (50)			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)		7:00~7:45 ボディ メイク ヨガ 山本(和) (45)			7:00~8:00 ボディ パンフ 清水 (60)	7:15~8:00 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)		7:30~8:15 ボディ バランス 45*ST 野村(健) (45)			8:00~8:45 ボディ ジャム 山藤 (60)	8:00~8:15 ボディ コンパクト 田尻 (30)	8:00~8:15 ボディ ジャム 山藤 (60)				
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)	8:00~9:00 ボディ コンパクト 清田 (60)	8:15~9:00 KIMAX 45 田尻 (45)	8:00~8:45 アクア 45 中川(健) (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)	7:45~8:45 水泳 スクール (中級) 藤江 (60)										
8																			
9	9:15~10:00 ボディ コンパクト 45 山本(和) (45)	9:05~9:50 ボディ バランス 45*FX 斉藤 (45)		9:30~10:15 ボディ パンフ 45 山本(和) (45)	9:30~10:00 GRIT週替わり 115名 藤田 (30)	有料													
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。