

	月 曜 日			火 曜 日			木 曜 日			金 曜 日			土 曜 日		日 曜 日・祝 日	
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9				9:30 ストレッチ			9:30 ボディコンバット30 バーチャル			9:20 ストレッチ				9:15		9
10			10:00 アクアZUMBA 笹木		10:00 スモール スクール 向井 (有料)				10:15 膝腰痛予防ウォーキング 綿谷				10:00 太極拳 高坂	ジュニア 水泳スクール 有料		10
11	11:15 いきいき筋トレ 山岸	11:00 スモール スクール 中地 (有料)	11:00 成人水泳初級 笹木	11:00 ホットヨガ45ek 鍛冶					11:00 アクア45 綿谷				11:30 ZUMBA 温井		週替わり	11
12	12:30 バランスボール 中地		12:00 成人水泳初級 笹木	※週替わり詳細 6日ボディバンプ45 永井 13日バランスボール45 中地 20日ボディコンバット45 永井 27日バランスボール45 中地			12:15 ホットヨガ45do 澤飯			12:00 ホットヨガ45ek 松永						12
1	13:30 ヨーガ 45 笹木			12:30 週替わりレッスン		13:15 アクア45 保坂		13:00 スモール スクール 氏家 (有料)	13:00 ヘルシーウォーキング 松永			13:30 アクア45 松永	13:15 ボディコンバット /バンプ60 永井		週替わり	1
2				14:00 ヨーガ 60 山岸			14:15 ベーシックエアロ 松永			14:00 ベーシックエアロ 木本			※奇数週:コンバット 偶数週:バンプ			2
3	15:15 ホットヨガ45do 鍛冶		15:15	15:30 ZUMBA 温井		15:15	15:20 ストレッチ		15:15	15:00 ピラティス 木本		15:15	14:45 シバム バーチャル	15:15	週替わり	3
4			ジュニア 水泳スクール 有料			ジュニア 水泳スクール 有料	16:00 ボディバランス45 バーチャル		ジュニア 水泳スクール 有料	16:15 ボディコンバット45 バーチャル		ジュニア 水泳スクール 有料	16:00 ボディアタック45 バーチャル	ジュニア 水泳スクール 有料		4
5	17:00 シバム バーチャル			17:00 ボディアタック45 バーチャル			17:15 ボディバンプ45 バーチャル			17:30 ボディバランス45 バーチャル						5
6													18:15 ホットヨガ45do 山本			6
7	19:00 ホットヨガ45ek 中村			19:00 ホットヨガ45do 山内			19:00 シバム バーチャル			19:00 ZUMBA 温井	19:00 スモール スクール 松原 (有料)					7
8	20:30 ボディコンバット45 バーチャル			20:30 ボディバンプ45 永井	20:00 スモール スクール 零坂 (有料)		20:30 ボディコンバット45 永井			20:30 ホットヨガ45ek 池上						8
9																9

スタジオレッスンは予約制となります。ご予約いただき、参加時チェックインを行ってください。

※   のレッスンは予約不要です。



オープンレッスン



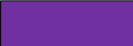
初級者向け



ホットヨガ



プールレッスン



映像レッスン



有料レッスン