

	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				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		ジム	プール	スタジオ		プール	
	A	B			A	B			A	B			A	B			A	B			A	B		
8																								
9																								
10	9:50~10:50 ヨーガ 中山 (60)	9:50~10:50 フラダンス 竹澤 (60)		10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)	10:00~10:45 ベーシック エアロ 多賀 (40)	10:00~10:45 ホット YOGA 45ek 奥山 (45)		10:00~10:45 アクア 45 松永 (45)	10:00~10:45 メガ ダンス 45 福島 (45)	10:00~10:45 エイム いきいき能力 トレーニング 東(節) (45)		10:00~10:45 アクア キネジス 太田(由) (45)	9:55~10:35 ベーシック ステップ 松永 (40)	10:00~10:45 ボール ずっと健康 ストレッチ 木本定典30名 (40)		10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)	9:50~10:30 ヨーガ 山岸 (60)	9:50~10:30 ベーシック エアロ 北市 (40)	10:00~10:45 アクア スズパ 蓮江 (45)	10:15~11:00 エンジョイ エアロ (45)				
11	11:10~11:50 ベーシック ステップ 木本 (40)	11:05~11:50 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)			11:10~11:55 エンジョイ エアロ 奥山 (45)	11:10~12:10 フラダンス 竹澤 (60)		11:00~12:00 水泳 スクール 蓮江 (60)	11:05~11:50 ボディ メイク ヨガ 神谷 (45)	11:05~11:50 ベリー シェイプ 東(節) (45)	11:00~ TRX・村沢 プログラム (30)	11:00~12:00 ベビー スイミング 米原 (45)	10:55~11:40 エンジョイ エアロ 黒田 (45)	11:00~11:45 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)		11:10~11:55 メガ ダンス 45 北市 (45)	11:10~12:20 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)	11:10~12:20 LES MILLS CORE 青藤 (45)	11:30~12:30 選替わり レッスン (60)					
12	12:10~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:05~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)			12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)			12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)			12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)		12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)	12:15~12:55 ボディ コンバット 45 白松 (45)		
1	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)			1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)			1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)			1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)		1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)	
2	2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)			2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)			2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)			2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)		2:20~3:05 ボディ コンバット 45 西村 (45)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)	2:20~3:10 パレト 山崎 (60)	
3	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)			3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)			3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)			3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)		3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	
4																								
5																								
6																								
7	6:40~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PLATES 45 白松 (45)			6:40~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PLATES 45 白松 (45)			6:40~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PLATES 45 白松 (45)			6:40~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PLATES 45 白松 (45)		6:40~7:25 ボディ コンバット 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PLATES 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PLATES 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PLATES 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PLATES 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PLATES 45 白松 (45)	6:40~7:25 LES MILLS PLATES 45 白松 (45)		
8	7:45~8:45 ボディ アタック 60 青藤 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 50 黒田 (60)			7:45~8:45 ボディ アタック 60 青藤 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 50 黒田 (60)			7:45~8:45 ボディ アタック 60 青藤 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 50 黒田 (60)			7:45~8:45 ボディ アタック 60 青藤 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 50 黒田 (60)		7:45~8:45 ボディ アタック 60 青藤 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 50 黒田 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 50 黒田 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 50 黒田 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 50 黒田 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 50 黒田 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 50 黒田 (60)		
9	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	8:55~9:55 ボディ バランス 青藤 (60)			9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	8:55~9:55 ボディ バランス 青藤 (60)			9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	8:55~9:55 ボディ バランス 青藤 (60)			9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	8:55~9:55 ボディ バランス 青藤 (60)		9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	8:55~9:55 ボディ バランス 青藤 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	9:05~10:05 ボディ ジャム 白松 (60)	
10																								

【タイムテーブル】
19日～開示
20日～予約開始

初心者
おすすめ

初心者
向け

初心者
向け

初心者
向け

初心者
向け

初心者
向け

初心者
向け