

	月			火			水			木			金			土			日				
	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st		
8:30	8:30-9:15 ソフト ピラティス 45 Mitsuda <span style="background-color: yellow; border: 1px solid red; padding: 2px;">NEW</span>				8:30-9:15 ソフト ピラティス 45 Mitsuda					8:30-9:15 ピラティス 45 Mitsuda													
9:00																9:30-10:15 パワーヨガ 45 溝口 真弓			9:30-10:15 ソフトヨガ 45 溝口真弓				
9:30																							
10:00	10:15-11:00 オリジナル STEP 45 遠藤純子	10:15-11:00 太極拳 45 高野寿子			10:15-11:00 アクアピクス 45 井上 恵	10:20-11:05 エアロピクス ONE 45 本間友暁	10:15-11:00 太極拳 45 劉	10:20-11:05 アクアピクス 45 坂上加奈子	10:15-11:15 ヨガ 60 Rikako	10:30-11:30 KaQiLa 60 間宮友美	10:15-11:15 バレトン 60 小堀彩子	10:15-11:15 workout training 60 taichi <span style="color: red;">15名</span>	9:30-10:15 パワーヨガ 45 溝口 真弓				9:20-9:55 初級エアロ 35 中村 優子		9:30-10:15 ソフトヨガ 45 溝口真弓				
10:30					11:00-11:45 ジャズダンス 45 松本知沙美	11:10-12:10 骨盤EX 45 KEIKO	11:30-12:15 おはよう スイミング 60 STAFF	11:40-12:25 エアロピクス ONE 45 久保田温郎	11:40-12:45 ボディメイク 45 平瀬明治	12:00-12:45 おはよう スイミング 60 STAFF	12:00-12:45 おはよう スイミング 60 STAFF	12:30-13:30 体調改善運動 45 坂上加奈子	12:50-13:20 フラ 60 MIYUKI	12:50-13:20 ヨガ 60 Aya	13:00-14:00 ジャイロ キネシス 60 小林翔子	13:00-14:00 50-60歳から のエアロピクス 45 井上千枝	13:00-14:00 だれでもエアロ 45 大森恵美子	13:00-14:45 キッズ チアダンスII EMI					
11:00	11:10-11:55 BODY COMBAT 45 DAIGO	11:15-12:15 ヒップホップ 60 TAKAO	11:30-12:15 アクアピクス 45 遠藤純子	12:00-12:45 Glute Shape 45 松本知沙美	12:20 有料 13:00-13:35 初級エアロ 35 KEIKO	13:00-13:30 プライベートスイム 30	13:15-14:15 有料 13:30-14:15 アクア トレーニング 45 坂上加奈子	13:30-14:15 プライベートスイム 30	13:30-14:45 ZUMBA 60 MAI	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:30-15:30 STEP初中級 60 高橋真理 <span style="color: red;">15名</span>	14:30-15:15 RITMOS 45 KAMAL	14:45-15:30 フラ 45 大川 昌子	14:45-15:30 タヒチアン 45 大川 昌子	15:30-16:15 キッズ バレエ I 中村由紀子	15:30-16:15 キッズ エアロ I 松崎奈身	15:00-16:00 キッズ チアダンスII EMI	14:25-15:25 BODY ART 60 佐野杏莉	13:45-14:45 キッズ チアダンス I EMI	13:15-14:15 ジュニア バレエ I 中村由紀子			
11:30	12:15-13:15 ストリートダンス 45 anju				14:00-14:45 フラ 60 森レイナ	15:15-16:00 BODY PUMP 45 YU-SEI	16:00-16:45 キッズ バレエ II 野田千沙子	16:15-17:00 BODY COMBAT 45 YU-SEI	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:45-18:30 キッズ ストリートダンスII 清水谷	18:30-19:05 しっかりストレッチ 35 大森恵美子	18:30-19:00 プライベート スイム30	19:00-20:00 コンビネーション エアロ 60 高橋好子	18:40-19:15 ZUMBA 45 阿部 真由美	19:00-19:45 骨盤EX 35 Junpei	19:00-19:45 ムエタイミット 45 川崎 茂	19:45-20:45 ソウルダンス 60 SAWA	18:45-19:45 ダイエット ボクシングEX 60 栗原いづみ	18:45-19:45 ペリーダンス 45 溝口 真弓	18:30-19:15 骨盤EX 45 松崎奈身	18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子 <span style="color: red;">15名</span>	18:45-19:45 バレエ 初中級 60 丸本智香子	14:45-15:25 やさしいヨガ 45 大森恵美子
12:00					18:30-19:15 ZUMBA 60 美-MiHo-保	19:10-20:30 効果的に筋トレ 45 大森恵美子	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 細田 荘平	20:45-21:30 パワーバイク 45 Junpei	19:35-20:20 Martia Workout45 Junpei	19:30-20:15 ヨガ 45 阿部 真由美	19:40 プライベートスイム 30	20:00-21:00 STEP初級 60 小畠知道 <span style="color: red;">15名</span>	20:20 プライベートスイム 30	20:45-21:30 ソウルダンス 60 SAWA	20:00-20:45 BODY PUMP 45 姉ヶ崎 <span style="color: red;">NEW</span>	17:30-18:15 オリジナルエアロ 45 中村 優子	18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子 <span style="color: red;">15名</span>	18:45-19:45 バレエ 初中級 60 丸本智香子	17:10-18:10 ボント& ヴァリエーション 60 聖乃			
12:30	12:30-13:30 ヨガ 60 Rikako	12:30-13:30 初級EX 60 ストレッチ&リズム エクササイズ 廣島聖子	13:30-14:15 初級エアロ 35 KEIKO	13:30-14:50 フラ 60 森レイナ	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	15:15-16:00 BODY PUMP 45 YU-SEI	16:00-16:45 キッズ バレエ II 野田千沙子	16:15-17:00 BODY COMBAT 45 YU-SEI	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:45-18:30 キッズ ストリートダンスII 清水谷	18:30-19:05 しっかりストレッチ 35 大森恵美子	18:30-19:00 有料	19:00-20:00 コンビネーション エアロ 60 高橋好子	19:00-19:50 ZUMBA 45 阿部 真由美	19:00-19:45 骨盤EX 35 Junpei	19:40 プライベートスイム 30	20:00-21:00 ムエタイミット 45 川崎 茂	20:20 プライベートスイム 30	20:45-21:30 ペリーダンス 45 溝口 真弓 <span style="color: red;">NEW</span>	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	14:45-15:25 バレエ 初級 60 聖乃		
13:00																							
13:30																							
14:00																							
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00	19:15-20:00 エアロピクス ONE 45 近藤 義光	19:15-20:00 効果的に筋トレ 45 大森恵美子	19:15-20:00 楽々改善 スイム 80 白石 勝	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 王	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:30-21:30 BODY ART 45 近藤 義光	20:30-21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 プライベートスイム 30	20:45-21:30 太極拳 45 Junpei	20:15-20:20 ZUMBA 60 美-MiHo-保	19:30-20:15 ヨガ 45 阿部 真由美	19:40 プライベートスイム 30	20:00-21:00 STEP初級 60 小畠知道 <span style="color: red;">15名</span>	20:20 プライベートスイム 30	20:45-21:30 ソウルダンス 60 SAWA	20:00-20:45 BODY PUMP 45 姉ヶ崎 <span style="color: red;">NEW</span>	20:40-21:25 ZUMBA 45 Ayaka	18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子 <span style="color: red;">15名</span>	18:45-19:45 バレエ 初中級 60 丸本智香子	19:00-19:45 レッスン 時間変更			
19:30																							
20:00	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光																						
20:30																							
21:00																							
21:30																							
22:00																							
22:30																							

★NEWレッスンは、赤枠で表示されています。  
★10月より、レッスン時間が変更されているレッスンがいくつかございます(赤色で表示)。  
お間違いのないよう、ご確認の上、ご参加ください。

◆ プログラムスケジュールは予告なしに変更させていただく場合がございます。  
◆ スタジオ及びプールレッスンへの途中入場・退場は大変危険ですのでご遠慮ください。