

	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						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																			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		
10:00	10:15-11:00	10:15-11:00				10:15-11:00							10:20-11:05	10:15-11:15		10:15-11:15						
10:30	オリジナル STEP 45 遠藤純子	太極拳 45 高野寿子		10:30-11:15 ジャズダンス 45 松本知沙美	10:30-11:15 アクアピクス 45 井上 恵	10:30-11:05 エアロピクス ONE 45 本間 友晴	10:25-11:10 ピラティス 45 Mitsuda			10:30-11:30 K-POP 60 Ryoday	10:30-11:30 アクアピクス 45 坂上加奈子		10:30-11:30 KaQiLa 60 間宮友美	10:30-11:30 バレトン 60 小堀彩子	10:30-11:15 workout training 60 taichi	10:30-11:15 shaping stretch 45 吉江 貴美佳	10:30-11:20 ストリートダンス 60 AYA					
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	11:00-11:45 骨盤EX 45 KEIKO	11:10-12:10 おはよう スイミング 60(有料) STAFF	11:25-12:10 POWER 45 本間幹崇	11:30-12:15 Martial Workout 45 HAYATO	11:40-12:40 おはよう スイミング 60(有料) STAFF	11:55-12:25 エクササイズ boxing 30 taichi	11:40-12:40 おはよう スイミング 60(有料) STAFF	11:40-12:40 POWER 45 RITO	11:45-12:45 ZUMBA 60 NINIE	11:10-12:10 おはよう スイミング 60(有料) STAFF	11:30-12:30 workout training 60 taichi	11:30-12:30 エナジー boxing 60 taichi	11:45-12:30 ピラティス 60 吉江 貴美佳	11:40-12:25 アクアピクス 45 菅野 博美	11:30-12:15 スマートメソッド 45 溝口真弓				
11:30				12:00-12:45 Glute Shape 45 KEIKO	12:00 フラ 60 森レイナ	12:20 フラ 60 MIYUKI	12:50-13:20 フラ 60 MIYUKI	13:00-13:30 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 アクア トレーニング 45 坂上加奈子	13:00-14:00 フラ 60 Aya	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理
12:00	12:15-13:15	12:30-13:30		13:00-13:35 初級エアロ 35 KEIKO	13:00-13:30 フラ 60 森レイナ	13:15-14:15 ZUMBA 60 MAI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI	13:30-14:15 フラ 60 MIYUKI
12:30	ヨガ 60 Rikako	初級EX 60 ストレッチ&リズム エクササイズ 広島聖子		13:50-14:50 フラ 60 森レイナ	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理	14:30-15:30 STEP初級 60 高橋真理
13:00	13:30-14:15			15:15-16:00 BODY PUMP 45 平井優成	15:15-16:00 キッズ エアロ I 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ II 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ I 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ II 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ I 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ II 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ I 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ II 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ I 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ II 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ I 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ II 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ I 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ II 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ I 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ II 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ I 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ エアロ II 松浦陽子
13:30	ストリート ダンス 45 anju			16:00-16:45 BODY COMBAT 45 平井優成	16:00-16:45 キッズ エアロ I 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ II 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ I 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ II 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ I 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ II 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ I 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ II 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ I 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ II 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ I 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ II 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ I 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ II 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ I 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ II 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ I 松浦陽子	16:00-16:45 キッズ エアロ II 松浦陽子
14:00				17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス II 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス II 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス II 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス II 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス II 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス II 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス II 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス II 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス II 清水谷	17:00-17:45 キッズ ストリートダンス I 清水谷
14:30				18:30-19:05 レックストラップ 35 大森恵美子	18:30-19:05 フラ 60 森レイナ	18:30-19:15 ZUMBA 45 阿部 真由美	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	18:40-19:15 体幹トレ& ストレッチ 45 佳代
15:00				19:00-20:00 コンピネーション エアロ 60 高橋好子	19:00-20:00 ZUMBA 60 美-MiHo-保	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂	19:00-20:00 ムエタイム 45 川崎 茂
15:30				20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王
16:00				20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光
16:30				20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂	20:45-21:15 ムエタイ 60 川崎 茂
17:00				21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂	21:00 ムエタイ 60 川崎 茂
17:30				21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	21:30 ムエタイ 60 川崎 茂
18:00				22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂	22:00 ムエタイ 60 川崎 茂

★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注意ください。