

	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 ピラティス 45 Yuri						8:30-9:15 ソフトピラティス 45 Mitsuda						8:30-9:15 ピラティス 45 Yuri									
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					10:20-11:05		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	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	10:20-11:05 エアロピクス ONE 45 本間 友暁	10:25-11:10 ピラティス 45 Mitsuda				10:30-11:30 K-POP 60 Ryoday	10:30-11:30 アークアピクス 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	11:40-12:25 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 アークアピクス 45 遠藤純子									11:00-11:45 ヨガ 45 taichi				11:10-12:10 おはようスイミング 60 (有料) STAFF	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	11:45-12:30 キッズチアダンス I EMI	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			11:40-12:40 おはようスイミング 60 (有料) STAFF	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	11:40-12:40 おはようスイミング 60 (有料) STAFF	11:45-12:45 ZUMBA 60 NINIE	11:45-12:45 ZUMBA 60 NINIE	12:10-12:55 POWER 45 RITO	12:20 プライベートスイム 30 (有料)	12:30-13:30 キッズチアダンス II EMI	12:30-13:30 BODY PUMP 60 姉ヶ崎			
12:00	12:15-13:15	12:30-13:30					12:20 プライベートスイム 30 (有料)					12:20-12:45 体調改善運動 45 坂上加奈子	12:20-12:45 おはようスイミング 60 (有料) STAFF	12:10-12:55 POWER 45 RITO	12:20 プライベートスイム 30 (有料)	12:20 プライベートスイム 30 (有料)	12:45-13:45 キッズチアダンス II EMI	12:45-13:45 BODY PUMP 60 姉ヶ崎				
12:30	ヨガ 60 Rikako	初級EX 60 ストレッチ&リズムエクササイズ 廣島聖子					12:50-13:20 プライベートスイム 30 (有料)				12:50-13:20 プライベートスイム 30 (有料)	13:00-14:00 フラ 60 MIYUKI	13:00-14:00 フラ 60 MIYUKI	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:00-13:45 KaQiLa 45 はる	13:00-13:45 キッズチアダンス II EMI	13:45-14:45 BODY ART 60 佐野杏莉				
13:00	13:30-14:15			13:00-13:35 初級エアロ 35 KEIKO			13:15-14:15 ZUMBA 60 MAI				13:30-14:15 アクアトレーニング 45 坂上加奈子	13:30-14:15 アクアトレーニング 45 坂上加奈子	13:30-14:00 フラ 60 Aya	13:30-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:30-14:00 STEP初級 60 高橋真理	13:50-14:50 キッズチアダンス II EMI	13:50-14:50 キッズチアダンス II EMI	14:25-15:25 ジュニアバレエ II 中村由紀子				
13:30	ストリートダンス 45 anju			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				14:10-14:55 ペリーダンス EX 45 REIKO	14:10-14:55 ペリーダンス EX 45 REIKO	14:15-15:15 やさしいキックボクササイズ 60 KYOKO	14:15-15:00 50・60歳からのエアロピクス 45 井上千枝	14:15-15:00 50・60歳からのエアロピクス 45 井上千枝	14:45-15:30 フラ 45 大川 昌子	14:45-15:30 フラ 45 大川 昌子	15:00-16:00 キッズチアダンス II 中村由紀子				
14:00							15:00-16:00 STEP初級 60 高橋真理									14:45-15:30 フラ 45 大川 昌子	14:45-15:30 フラ 45 大川 昌子	15:00-16:00 キッズチアダンス II EMI	15:00-15:45 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃			
14:30							15:15-16:00 BODY PUMP 45 平井優成									15:15-16:00 初級エアロ 45 松崎奈身	15:15-16:00 キッズエアロ I 松浦陽子	15:15-16:00 キッズエアロ II 松浦陽子	15:00-16:00 キッズチアダンス II EMI	15:00-15:45 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃		
15:00							16:00-16:45 BODY COMBAT 45 平井優成									16:00-16:45 タヒチアン 45 大川 昌子	16:00-16:45 タヒチアン 45 大川 昌子	16:10-16:55 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
15:30							16:15-17:00 キッズバレエ II 野田千沙子									16:25-17:25 ジュニアバレエ I 中村由紀子	16:25-17:25 ジュニアバレエ I 中村由紀子	16:25-17:25 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
16:00							17:00-17:45 キッズストリートダンス I 清水谷									16:50-17:35 ジュニアバレエ II 中村由紀子	16:50-17:35 ジュニアバレエ II 中村由紀子	17:10-18:10 ボワート&ヴァリエーション 60 聖乃	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
16:30							17:45-18:30 キッズストリートダンス II 清水谷									18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓	18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓	18:45-19:45 STEP中級 45 中村 優子	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
17:00							18:30-19:15 ZUMBA 45 阿部 真由美									18:45-19:45 ダイエットボクシング EX 60 栗原いつみ	18:45-19:45 ダイエットボクシング EX 60 栗原いつみ	18:45-19:45 STEP中級 45 中村 優子	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
17:30							18:30-19:15 コンベンションエアロ 60 高橋好子									19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂	19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂	18:45-19:45 STEP中級 45 中村 優子	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
18:00							18:50-19:50 ZUMBA 60 美-MiHo-保									19:15-20:00 ヨガ 45 阿部 真由美	19:15-20:00 ヨガ 45 阿部 真由美	19:45-20:30 アクティブフロ-ヨガ 45 溝口 真弓	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
18:30							19:00-19:30 プライベートスイム 30 (有料)									19:35-20:20 ヨガ 45 阿部 真由美	19:35-20:20 ヨガ 45 阿部 真由美	19:45-20:30 アクティブフロ-ヨガ 45 溝口 真弓	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
19:00	19:15-20:00 効果的に筋トレ 45 近藤 義光	19:15-20:00 素々改善スイム 80 白石 勝					19:40-20:10 プライベートスイム 30 (有料)									20:00-20:45 BODY PUMP 45 姉ヶ崎	20:00-20:45 BODY PUMP 45 姉ヶ崎	19:45-20:30 アクティブフロ-ヨガ 45 溝口 真弓	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
19:30	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:30-21:30 ムエタイ 60 川崎 茂					20:20-20:50 プライベートスイム 30 (有料)									20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	19:45-20:30 アクティブフロ-ヨガ 45 溝口 真弓	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
20:00							20:20-20:50 プライベートスイム 30 (有料)									20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	19:45-20:30 アクティブフロ-ヨガ 45 溝口 真弓	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
20:30							20:20-20:50 プライベートスイム 30 (有料)									20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	19:45-20:30 アクティブフロ-ヨガ 45 溝口 真弓	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
21:00							20:20-20:50 プライベートスイム 30 (有料)									20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	19:45-20:30 アクティブフロ-ヨガ 45 溝口 真弓	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
21:30							20:20-20:50 プライベートスイム 30 (有料)									20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	19:45-20:30 アクティブフロ-ヨガ 45 溝口 真弓	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		
22:00							20:20-20:50 プライベートスイム 30 (有料)									20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	20:20-21:00 STEP初級 60 小畑知道	19:45-20:30 アクティブフロ-ヨガ 45 溝口 真弓	16:00-17:00 やさしいヨガ 45 大森恵美子	16:00-17:00 バレエ初級 60 聖乃		

★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。

NEW
レッスン
時間変更

ジュニア(有料)スクール
アクアピクススイムレッスン

ペリーダンス
女性専用クラスと
なりました!