

	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		10:25-11:10 ピラティス 45 Mitsuda						10:30-11:30 K-POP 60 Ryoday		10:30-11:30 ワークアウト training 60 taichi 15%				10:30-11:15 shaping stretch 45 吉江 貴美佳	10:30-11:15 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 アクアビクス 45 遠藤純子		11:00-11:45 骨盤EX 45 KEIKO		11:25-12:10 POWER 45 本間幹崇					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			11:10-12:10 workout training 60 taichi 15%	11:40-12:25 アクアビクス 45 菅野 博美				
11:30					11:30-12:15 Dance Fit 45 松本知沙美		11:30-12:15 Marital Workout 45 HAYATO						11:40-12:40 おはようスイミング 60 (有料) STAFF		11:45-12:45 ZUMBA 60 NINIE			11:45-12:30 エナジー boxing 60 taichi	11:45-12:30 ピラティス 60 吉江 貴美佳	11:30-12:15 スマートメソッド 45 溝口真弓			
12:00	12:15-13:15	12:30-13:30			12:00-12:45 Glute Shape 45 KEIKO		12:20 15%						12:00-12:45 おはようスイミング 60 (有料) STAFF		12:10-12:55 POWER 45 RITO			12:10-12:55 ZUMBA 60 NINIE	12:30-13:30 キッズチアダンス I EMI	12:30-13:30 BODY PUMP 60 姉ヶ崎 15%			
12:30	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			12:30-13:15 BODY COMBAT 45 NORI		12:50-13:20 フラ 60 MIYUKI						12:40-13:40 フラ 60 MIYUKI		13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理 15%			12:45-13:45 キッズチアダンス II EMI	12:45-13:45 BODY ART 60 佐野杏莉	13:45-14:45 ジュニアバレエ II 中村由紀子			
13:00					13:00-13:30 プライベートスイム 30 (有料)		13:15-14:15 ZUMBA 60 MAI						13:00-14:00 プライベートスイム 30 (有料)		13:00-14:00 STEP初級 60 高橋真理 15%			13:00-13:45 KaQiLa 45 はる	13:00-13:45 BODY ART 60 佐野杏莉	13:45-14:45 ジュニアバレエ II 中村由紀子			
13:30	13:30-14:15 ストリートダンス 45 anju				13:50-14:50 フラ 60 森レイナ		14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO						13:30-12:00 プライベートスイム 30 (有料)		14:15-15:15 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO			14:15-15:00 50-60歳からのエアロビクス 45 井上千枝	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			
14:00					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 15%						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		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 45			
14:30					15:15-16:00 BODY PUMP 45 平井優成		15:00-16:00 ヒップホップ 60 kaol						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		15:15-16:30 タヒチアン 45 大川 昌子			15:15-16:00 キッズエアロ I 松浦陽子	15:15-16:00 キッズチアダンス II EMI	15:00-16:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
15:00					16:00-16:45 BODY COMBAT 45 野田千沙子		16:00-16:45 STEP初級 60 高橋真理 15%						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		15:45-16:30 タヒチアン 45 大川 昌子			16:00-16:45 初級エアロ 45 松崎奈身	16:00-16:45 キッズチアダンス II EMI	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
15:30					16:15-17:00 BODY COMBAT 45 野田千沙子		16:50-17:35 ジュニアバレエ I 中村由紀子						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		16:25-17:25 ジュニアバレエ I 中村由紀子			16:10-16:55 キッズエアロ II 松浦陽子	16:10-16:55 キッズチアダンス II EMI	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
16:00					17:00-17:45 キッズストリートダンス I 清水谷		17:00-17:45 STEP初級 60 高橋真理 15%						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		16:50-17:35 ジュニアバレエ I 中村由紀子			16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:30-17:15 キッズエアロ II 松浦陽子	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
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 ZUMBA 45 阿部 真由美						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		17:30-18:15 オリジナルエアロ 45 中村 優子			16:25-17:25 ジュニアバレエ I 中村由紀子	16:30-17:15 キッズエアロ II 松浦陽子	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
17:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		18:45-19:30 体幹トレ&ストレッチ 45 佳代						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			17:30-18:15 オリジナルエアロ 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
17:30					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
18:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
18:30					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
18:30					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
19:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
19:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
19:30					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
19:30					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
19:30					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	16:00-17:00 ストレッチ&体幹トレーニング 45 聖乃 45			
20:00					18:30-19:05 キッズストリートダンス II 清水谷		19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂						14:10-14:55 やさいいキックボクササイズ 60 KYOKO		18:30-19:15 骨盤EX 45 溝口 真弓			18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子	16:30-17:15				