

火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ2	プール
					8:15~9:00 超音波 流水歩行コース	8:10~9:10 ヨガ 古市		8:15~9:00 超音波 流水歩行コース								
8:45~9:15 マットサイエンス 野沢	8:30~9:00 アロマストレッチ 松浦			8:30~9:00 ストレッチボール 黒川						8:30~9:00 ストレッチボール 黒川				8:15~9:00 超音波 流水歩行コース		
		9:15~9:45 アクアウォーキング 松浦		9:15~9:45 はじめてエアロ 早瀬				9:15~9:45 青竹ウォーキング 吉田		9:15~9:45 アクアウォーキング 松浦				9:15~9:45 ショートアクア 菊地		
9:30~10:15 初中級エアロ 野沢	9:30~10:30 ヨガ 平井		9:30~10:30 太極拳 藤原		9:45~10:30 流水サーキット 山田	9:20~10:20 かんたんヨガ 松井		9:50~10:10 はじめてスイム 宗			9:45~10:30 流水健康 宗			9:20~9:50 背盤ストレッチ 山崎	9:15~9:45 映像レッスン	
		9:50~10:10 はじめてスイム 山田		10:00~10:45 はじめてステップ 早瀬				10:20~11:05 スイムレッスン 初級;山田 中級;宗		10:30~11:30 スイムレッスン 初級;山田 中級;宗		10:35~10:55 アクアウォーキング 宗		10:00~11:00 気功 吉田	10:00~10:45 スイムレッスン 初中級;山田	10:00~10:45 中級エアロ 桑畑
10:45~11:30 あんしんローインパクト 楢原	10:45~11:45 フラダンス 金沢	10:20~11:05 スイムレッスン 初級;山田 中級;池田	11:00~11:45 ズンバ 吉田			10:30~11:15 あんしんローインパクト 松井	10:30~11:30 健美操 肥嶋		10:30~11:30 ヨガ&ピラティス 大島	11:00~11:30 映像レッスン		11:00~11:30 ショートアクア 野沢		10:15~11:00 あんしんローインパクト 高島	11:00~12:00 スイミングスクール ベビー	11:00~12:00 ルーシーダットン MAI
		11:15~12:00 アクアピクス 早瀬		11:15~11:45 筋コンディショニング 吉田				11:15~12:00 アクアピクス 宮田		11:40~12:25 ラテンエアロ 大島				11:15~12:00 かんたんヨガ 高島	12:00~13:00 スイミングスクール 幼児・初心	11:00~12:00 ルーシーダットン MAI
11:50~12:35 ①③⑤週目 アクティブストレッチ ②④週目 引き締め運動 楢原				12:00~12:30 ゆったりストレッチ 吉田		11:45~12:15 バランスボール 吉田	11:45~12:30 ジャズストレッチ 西山							11:30~12:00 社交ダンス【入門】 徳田	12:00~13:00 スイミングスクール 幼児・初心	11:00~12:00 ルーシーダットン MAI
					12:20~12:50 プライベート 山田			12:10~12:40 プライベート 池田						12:00~12:30 社交ダンス【初中級】 徳田	12:30~13:00 映像レッスン	
					12:50~13:20 プライベート 山田			12:40~13:10 プライベート 池田								12:30~13:00 映像レッスン
		13:15~13:45 ショートアクア 楢原		13:15~14:00 ステップアップステップ 桑畑			13:15~14:15 上級エアロ 磯田		13:15~14:00 スコティッシュ カントリーダンス 山本	13:15~14:00 ヨガ&ピラティス 谷川				13:00~14:00 フラダンス 中坂	13:00~14:00 スイミングスクール 初心	13:00~13:45 水中トレーニング 大西
13:30~14:00 はじめてエアロ 古賀	13:30~14:30 気功 萬谷	14:00~14:45 スイムレッスン 初級;宗 中級;山田			13:25~13:45 はじめてスイム 山田	13:30~14:15 初中級エアロ 駒沢		13:15~13:45 ショートアクア 野沢		14:15~15:15 太極拳 藤原	14:15~15:00 あんしんローインパクト 谷川			13:25~13:45 はじめてスイム 宗	13:15~14:15 かんたんダンス 村上	13:15~14:15 かんたんダンス 村上
					13:50~14:10 アクアウォーキング 黒川			14:00~14:45 スイムレッスン 初級;宗 中級;池田						13:50~14:10 アクアウォーキング 黒川	14:00~14:45 流水健康 大西	14:00~14:45 流水健康 大西
14:15~15:15 上級エアロ 古賀	14:45~15:15 ストレッチボール 黒川	15:00~16:00 スイミングスクール 幼児・初心	14:15~15:00 初中級エアロ 生駒		14:15~14:45 ショートアクア 桑畑	14:30~15:30 パワーヨガ 駒沢		14:30~15:00 アロマストレッチ 松浦						14:15~14:45 プライベート 宗	14:30~15:15 レベルアップステップ 桑畑	14:30~15:15 レベルアップステップ 桑畑
		15:30~16:15 はじめてステップ 生駒		15:15~16:15 ヨガ 治谷	15:00~16:00 スイミングスクール 幼児・初心					15:30~17:00 太極剣 藤原	15:30~16:30 かんたんジャズダンス 西山			14:30~15:00 はじめてエアロ 長部	15:00~15:45 スイムレッスン 初級;大西	15:00~15:45 スイムレッスン 初級;大西
		16:00~17:00 スイミングスクール 初心			16:00~17:00 スイミングスクール 初心									15:05~15:50 流水サーキット 田中	15:30~16:15 ピラティス 桑畑	15:30~16:15 ピラティス 桑畑
			Jr.ストリートダンス		16:00~17:00 スイミングスクール 初心									16:00~16:45 スイムレッスン 4泳法(初級);岩井 4泳法(中級);田中	16:00~16:45 スイムレッスン 初中級;岩井	16:00~16:45 スイムレッスン 初中級;岩井
17:00~18:00 Jr.テコンドー		17:00~18:00 スイミングスクール 初心・育成	17:00~18:00 Jr.ストリートダンス		17:00~18:00 スイミングスクール 初心・育成	17:00~18:00 Jr.チアリーディング		17:00~18:00 スイミングスクール 初心・育成						16:15~16:45 ストレッチボール 黒川	16:30~17:00 アロマストレッチ 松浦	16:30~17:00 アロマストレッチ 松浦
		18:00~19:00 スイミングスクール 育成			18:00~19:00 スイミングスクール 育成			18:00~19:00 スイミングスクール 育成								
		19:10~19:55 スイムレッスン 初中級;宗		19:15~19:45 ステップアップステップ 澤野	19:10~19:55 スイムレッスン 初中級;田中			19:10~19:55 流水健康 池田						19:15~19:45 ゆったりストレッチ 松浦	19:10~19:55 スイムレッスン 初中級;岩井	19:10~19:55 スイムレッスン 初中級;岩井
20:00~20:30 筋コンディショニング 池田	20:00~20:45 レベルアップステップ 桑畑	20:00~20:30 水中トレーニング 大西	20:00~20:45 ジャズダンス 西山	20:00~20:45 パワーヨガ 澤野	20:00~20:30 アクアウォーキング 大西・田中	20:00~21:00 太極拳 藤原		19:30~20:15 ヨガ&ピラティス 固定		20:15~21:00 ファイティングEX 梶木	20:00~21:00 フラダンス 米田			20:15~21:00 ズンバ 武中	20:10~20:40 プライベート 岩井	20:10~20:40 プライベート 岩井
		20:45~21:30 スイムレッスン 初中級;大西 上級・マスターズ;池田			20:45~21:30 流水サーキット 田中										20:45~21:30 スイムレッスン 初中級;大西 上級・マスターズ;岩井	20:45~21:30 スイムレッスン 初中級;大西 上級・マスターズ;岩井
21:00~21:30 はじめてエアロ 桑畑	21:00~22:00 ルーシーダットン YANA		21:00~22:00 コリオミックスプラス KANNO	21:30~22:00 映像レッスン				21:30~22:00 ストレッチボール 黒川		21:15~22:00 ヨガ 高木	21:30~22:00 映像レッスン			21:30~22:00 プライベート 岩井	21:30~22:00 プライベート 岩井	21:30~22:00 プライベート 岩井

変更箇所

有料レッスン

整理券

映像レッスン

※レッスン内容は案内に
貼り出しています。