



月 (MON)				火 (TUE)				水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)		
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1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:50~ はじめてボール 片山	9:50~ ソフトカラーバーナー 早川			9:50~ ヨガ 河内	10:00~ ジャイロキネシス 上坂			9:50~ 自強術 松本(清)	9:50~ 練功 富田(恵)		9:50~ 姿勢改善ピラテス 原横	10:00~ ソフトステップ 田中(陽)		9:50~ ヨガ 岡田	10:05~ 体幹EX 中橋		9:50~ ヨガ 関	9:50~ ストリートダンス 坂井				
10:45~ レギュラー 早川	10:45~ フラダンス 西川		10:30~ はじめてアクアミックス 太田	11:00~ ソフトカラーバーナー 吉田	11:00~ はじめて社交ダンス 岩佐		10:45~ アクアピクス 須佐美	11:00~ ステップ60 富田(恵)	11:00~ リラックスヨガ 越本		11:05~ カロリーバーナー 原横	11:00~ フットエクササイズ 大倉		11:05~ ステップスタート 中橋	11:05~ ビギナー 岡田		11:05~ ソフトステップ 蔵柗	10:45~ ソフトカラーバーナー 四方		10:45~ 腰痛改善トレーニング		
11:55~ ソフトステップ 石田	11:55~ ビギナー 水本		11:15~ アクアピクス 梅村	12:00~ ソフトステップ 中橋	12:15~ ラテンエアロ 中畑		11:30~ 機能改善エクササイズ 須佐美	12:15~ マッスルメイキング 高橋	12:10~ ストリートダンス 西田		12:15~ マーシャルアーツ 四方	12:00~ 美容/バレエ 新国		12:05~ メリハリBODY 中川	12:00~ ボール de ピラテス 浅貝		12:05~ メリハリBODY 中川	12:00~ ボール de ピラテス 浅貝		12:45~ マッスルメイキング 森村	12:45~ マーシャルアーツ 高橋	
12:55~ 身体調整ストレッチ 石田	12:55~ はじめてスピニング 片山		13:10~ 初級スイミング 須佐美	13:00~ ボール de ピラテス 岸田	13:15~ ZUMBA50 米田		12:15~ 楽らくスイミング 須佐美	13:15~ カロリーバーナー 早川	13:25~ フラダンス 西川		13:15~ カロリーバーナー 早川	13:15~ ステップ45 小谷		13:05~ ステップ60 浅貝	13:05~ シェイプアップ 森本		13:05~ ステップ60 浅貝	13:05~ シェイプアップ 森本		13:45~ マッスルメイキング 森村	13:45~ マーシャルアーツ 高橋	13:15~ アクアピクス 四方
13:55~ マッスルメイキング 中橋	14:20~ ヨガ 福島		14:10~ アクアピクス 須佐美	14:15~ レギュラー 鈴木	14:20~ ZUMBA GOLD40 米田		13:30~ やさしいダンス 鈴木	14:25~ ボール de ピラテス 井口	14:35~ ソフトカラーバーナー 吉田		14:30~ ステップスタート 伊庭	14:10~ カロリーバーナー 富田(恵)		14:20~ カロリーバーナー 森本	14:10~ バリエーティ(週替わり) ※1 小島(智)		14:20~ カロリーバーナー 森本	14:10~ バリエーティ(週替わり) ※1 小島(智)		14:45~ ポディメイク ヨガ 小島(智)	14:45~ ステップ 富田(恵)	15:00~ 初級スイミング
14:55~ ステップスタート 中橋	15:30~ マーシャルアーツ 高橋		14:50~ オリジナル(月替わり) ※1 羽谷	15:30~ ステップ45 鈴木	15:15~ ヨガ教室 田中(三)		14:00~ スイムエクササイズ	15:35~ ZUMBA 今野	15:30~ ヨガ 小原		15:25~ メリハリBODY 中川	15:30~ 健美操 富田(恵)		15:30~ バリエーティ(週替わり) ※1 岡村	15:10~ ジャイロキネシス 上坂		15:30~ バリエーティ(週替わり) ※1 岡村	15:10~ ジャイロキネシス 上坂		15:55~ ビギナー 伊庭	15:25~ ステップ 富田(恵)	15:00~ 初級スイミング
15:35~ マーシャルアーツ 高橋	15:30~ 棒気功&太極拳 寺岡		15:45~ パーソナル (有料)	15:30~ ステップ45 鈴木	15:15~ ヨガ教室 田中(三)		14:00~ スイムエクササイズ	16:10~ アクアピクス 岡村	16:10~ 中級スイミング 岡村		16:45~ ヨガ 田中(三)			16:45~ ヨガ 田中(三)			16:45~ ヨガ 田中(三)			16:50~ ダンスエアロ 田中(万)		
18:15~ ロー&ハイ 森本	18:15~ フラダンス 岡本		18:15~ 陰ヨガ 越本 (女性)	18:15~ ステップ60 山川	18:15~ カロリーバーナー 富田(恵)		15:00~ 水泳教室 (有料)	18:15~ ファットバーナー 早川	18:15~ 骨盤調整ヨガ 河内		18:15~ ソフトステップ 今堀	19:10~ 体幹EX 森村		18:15~ ソフトステップ 蔵柗	18:30~ NEW 筋力ローラーストレッチ		19:10~ ステップ60 浅貝	19:30~ ボディメイク ヨガ 小島(智)		19:10~ ステップ60 浅貝	19:30~ アクアピクス 川藤	
19:30~ ステップ60 浅貝	20:05~ ストレッチボールEX		19:30~ NEW 陰ヨガ 越本 (女性)	19:30~ メリハリBODY 中川	19:30~ ファットバーナー 山川		19:30~ アクアピクス 川藤	20:10~ ダンササイズ 森本	20:05~ カロリーバーナー 今堀		20:10~ ステップ45 新城	20:10~ マーシャルアーツ 村田		19:30~ ステップ60 浅貝	20:05~ ステップ45 新城		19:30~ ステップ60 浅貝	19:30~ アクアピクス 川藤		20:25~ ボクシングミックス 中川	20:25~ ヨガ教室 田中(三)	
20:45~ ボクシングミックス 中川/高橋/四方 ※館内掲示	20:45~ 体幹EX 浅貝		20:10~ 初級スイミング 叶夢	20:25~ ボクシングミックス 中川	20:25~ ヨガ教室 田中(三)		20:10~ 水中ボディメイク 川藤	21:00~ コアトレジャズダンス 坂井	21:00~ NEW コアトレジャズダンス 坂井		21:00~ カロリーバーナー 新城	21:05~ スピニング40 高橋		20:25~ ステップ60 浅貝	20:25~ スイムトレーニング 木下		20:25~ ステップ60 浅貝	20:25~ アクアピクス 松本(清)		20:45~ ボクシングミックス 中川/高橋/四方 ※館内掲示	20:45~ 体幹EX 浅貝	

● 初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。女性...女性限定の教室です。整...整理券発行の教室です。

※1【バリエーティ(週替わり)・オリジナル(月替わり)について】
イベント及び、有料教室を行う場合がございます。その際「バリエーティ」は、休講とさせていただきます。内容は、館内掲示板・ホームページにてお知らせいたします。

祝日スケジュールについて
祝日は、特別スケジュールとなります。内容は、館内掲示板・ホームページにてお知らせいたします。

【お願い】
＜定員制の教室について＞
教室開始時間の90分前から、フロントで予約受付、または整理券配布をいたします。
必ずご本人様がご署名、または整理券を受け取りください。

＜教室へのご参加について＞
スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。
教室開始後10分以降のご入場はご遠慮ください。