



	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			
10	9:50～ はじめて ボール 住吉	9:50～ ソフト カラーパーナ 早川		9:55～ ヨガ 河内	10:00～ ジャイロキネシ 菱					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)	10:20～ はじめてアクア 吉田				10:00～ ヨガ 岡田	10:15～ ソフトステップ 水本		9:50～ 身体調整 ストレッチ 池島	9:50～ ストリート ダンス 坂井	
11	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 太田(順)	11:10～ ソフト カラーパーナ 吉田	11:00～ はじめて 社交ダンス 岩佐				10:45～ アクアマックス 須佐美	11:00～ ステップ60 富田(恵)	11:00～ ヨガ 松本(清)	11:05～ カロリー バーナー 原横	11:00～ 美容パレエ 新国	11:00～ フコイレル 吉田 (有料)				11:15～ ピギナー 岡田	11:15～ 体幹EX 岡田		10:45～ ステップ45 池島	10:45～ ヨガ 柳田	10:45～ 腰痛改善 トレーニング
12	11:55～ ステップスタート 水本	11:55～ メリハリ BODY 池島		12:00～ 水泳教室 (有料)	12:05～ 入門ステップ 吉田	12:15～ ラテンエアロ 中畑				12:15～ 入門スイミング 須佐美	12:15～ マッスル メイキング 青江	12:15～ ストリート ダンス 西田	12:15～ マニヤル アーツ 四方	12:15～ 体幹EX 吉田	12:15～ フィン&ミット45				12:15～ メリハリ BODY 中川	12:15～ ポール de ピラテス 浅貝		11:50～ マッスル メイキング 森村	12:10～ はじめてピラテス 若菜	
13	12:55～ 身体調整 ストレッチ 池島	13:00～ はじめてスピ ニング		13:15～ スイム エクササイズ 小島(汀)	13:15～ ZUMBA50 米田	スタジオ3				13:00～ フィン&ミット30	13:15～ カロリー バーナー 早川	13:30～ フラダンス 西川	13:10～ アクアピク ス 吉田	13:10～ リラクソス 岡田	13:15～ ピギナー 小藪	13:20～ アクアマニヤ ル 四方			13:15～ ステップ60 浅貝	13:20～ シェイプ アップ 森本		12:55～ ZUMBA® 若菜	12:55～ スピニング45 森村	
14	13:55～ マッスル メイキング 高橋	14:25～ はじめてエア ロ		14:00～ ファット バーナー 松本(莉)	14:20～ ZUMBA GOLD40 米田	14:15～ はじめて ヨガ 石川				13:45～ エディン グ 保智	14:25～ 身体調整 ストレッチ 吉田	14:40～ ステップ スタート 四方	14:25～ 身体調整 ストレッチ 岡田	14:10～ レギュラー 富田(恵)	14:00～ スイム チャレンジ				14:30～ カロリー バーナー 森本	14:20～ マニヤル アーツ 高橋	14:15～ 機能改善EX 松本(祐)	13:55～ ソフト ステップ 小藪	14:05～ ステップ 富田(恵)	14:15～ 初級 スイミング
15	14:55～ 筋膜ロー ラー ストレッチ 高橋	15:35～ ヨガ 吉田		15:00～ 初級 スイミング 須佐美	15:00～ ステップ60 松本(莉)					15:20～ フコイレル 保智 (有料)	15:35～ ソフト カラーパー ナー 吉田	15:35～ ヨガ 小原	15:25～ ソフト ステップ 小林	15:30～ 健美操 富田(恵)	15:00～ フコイレル 保智 (有料)				15:00～ ピギナー 小藪	15:20～ ジャイロ キネシ ス 太田(あ)	15:00～ アクアピク ス 松本(信)	14:55～ ピギナー 小藪	15:30～ ステップ 富田(恵)	15:15～ スイム トレーニング
16	15:35～ 棒気功&太極拳 寺岡				15:45～ ヨガ教室 田中(三) (有料)																			
17																								
18			スタジオ3																					
19	18:15～ ロー&ハイ 森本	18:15～ フラダンス 岡本	18:15～ ボディ コンディショ ニング 園分 (女性)	18:15～ カラー パーナ ー 富田(恵)	18:15～ ステップ45 山川					18:15～ ファット バーナ ー 那須	18:15～ 骨盤調整 ヨガ 亀谷		18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方	18:15～ ソフト ステップ 四方
20	19:30～ ZUMBA® 米田	19:20～ ボディメイ ク ヨガ 小島(智)	19:30～ アクアマ ックス 叶夢	19:30～ メリハリ BODY 中川	19:15～ ファット パーナ ー 山川					19:30～ 体幹EX 森村	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須	19:30～ ソフト ステップ 那須
21	20:30～ ステップ60 浅貝	20:20～ GIRL'S BODY MAKE 片山 (女性)	20:10～ 初級 スイミング 叶夢	20:40～ ボクシング ミックス 中川	20:15～ ヨガ教室 田中(三) (有料)					20:10～ ダンサ サイズ 森本	20:50～ コア トレ ジャズ ダンス 坂井	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉	20:10～ はじめて ヨガ 住吉

…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。
 25M 流水…機能改善EXの教室開催場所です。
 ※流水プールにて教室開催時には、流水プールの一部を教室専用とさせていただきます。
【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ってください。
《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。
【災害時・緊急時の対応について】
 台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
 ※レッスンの代行・休講などの詳細はホームページをご覧ください。