

day time	月	火	水	木	金	土	日	day time	
10:00	プール スタジオ		プール スタジオ	プール スタジオ	プール スタジオ	プール スタジオ	プール スタジオ	10:00	
11:00	水中運動 10:20~10:50 【森山 浩平】	かんたんエアロ 10:15~11:00 【萬治 望】	はじめて背泳ぎ 10:20~10:50 【森山 浩平】	バレトン 10:20~11:05 【入山 美樹子】	気功 10:15~11:05 【黒坂 芳子】	アクアビクス 10:30~11:15 【賀来 文香】	フラダンス 10:15~11:00 【林 理恵子】	ZUMBA 10:15~11:00 【弥益 美幸】	いきいきエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】
12:00	はじめてバタフライ 11:00~11:30 【森山 浩平】	癒しのヨガ 11:10~12:00 【中村 幸子】	初級 11:00~11:30 【森山 浩平】	パワーyoga 11:15~12:00 【入山 美樹子】	エンジョイエアロ 11:15~12:00 【黒坂 芳子】	POWER CARDIO 11:15~11:45 【藤原 啓記】	はじめて平泳ぎ 11:20~11:50 【弥益 美幸】	ストレッチヨガ 11:15~12:00 【古川 佳枝】	
13:00		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】
14:00	POWER CARDIO 13:00~13:45 【森山 浩平】	初級 13:10~14:00 【森山 浩平】	はじめて太極拳 13:00~13:35 【高木 道子】	中級 13:10~14:00 【森山 浩平】	はじめてステップ 13:10~13:50 【萬治 望】	上級 13:10~14:00 【森山 浩平】	はじめてエアロ 13:15~14:00 【賀来 文香】	中級・上級 13:10~14:00 【スタッフ】	やさしいヨガ 13:10~14:00 【古川 佳枝】
15:00	特上級 14:10~15:00 【井上 和男】	気功 13:55~14:45 【黒坂 芳子】	初級 14:10~15:00 【森山 浩平】	太極拳 13:45~14:30 【高木 道子】	マスターズ 14:10~15:00 【森山 浩平】	ストレッチヨガ 14:00~14:45 【古川 佳枝】	はじめて二泳法(平・バタ) 14:10~14:55 【森山 浩平】	ラテンエアロ 14:10~14:55 【古川 佳枝】	お楽しみレッスン 14:30~15:15 【スタッフ】
16:00	二泳法(平・バタ) 15:10~16:00 【井上 和男】	MEGADANZ 15:00~15:45 【森山 浩平】		フラダンス 14:40~15:25 【林 理恵子】	ZUMBA 15:00~15:45 【古川 佳枝】			コアトレ 15:15~15:55 【森山 浩平】	
17:00				ラテンエアロ 15:35~16:20 【都築 愛】					
18:00		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】	ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】	ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】			
19:00		はじめてFIGHT DO 18:20~18:50 【弥益 美幸】		ZUMBA 18:20~19:00 【弥益 美幸】	癒しのヨガ 18:20~19:10 【中村 幸子】	ボディメイク 18:20~19:00 【弥益 美幸】		エンジョイダンスエアロ 18:20~19:05 【石光 裕見子】	
20:00	アクアビクス 19:15~20:00 【石光 裕見子】	バランスボール 19:20~19:50 【弥益 美幸】	上級 19:10~20:00 【東福 憲康】	はじめてステップ 19:15~19:55 【萬治 望】	マスターズ 19:10~20:00 【東福 憲康】	パワー全開汗だくエアロ 19:20~20:05 【中村 幸子】	初級 19:20~20:00 【森山 浩平】	MEGADANZ 19:15~20:00 【弥益 美幸】	骨盤エクササイズ 19:15~20:00 【板野 としお】
21:00	はじめて二泳法(平・バタ) 20:15~21:00 【弥益 美幸】	とことん リズムミックス 20:15~21:00 【板野 としお】	中級 20:10~21:00 【東福 憲康】	かんたんエアロ 20:10~20:55 【萬治 望】	バタフライ 20:10~20:40 【東福 憲康】	FIGHT DO 20:15~21:00 【森山 浩平】	中上級 20:20~21:00 【弥益 美幸】	POWER CARDIO 20:15~21:00 【秋本 周子】	かんたんリズムミックス 20:10~21:00 【板野 としお】
22:00				POWER CARDIO 21:05~21:35 【藤原 啓記】		MEGADANZ 21:15~21:45 【森山 浩平】			
23:00									

スタジオのお知らせ

レッスン開始後の途中入場はできません。

祝日は特別レッスンをを行います。月毎のスケジュールでご確認下さい。

都合により、担当者が変更・代行になることがあります。予めご了承下さい。

土曜のスタッフ
レッスンは月毎に館内掲示致します。

日曜日は不定期で特別レッスンをを行います。月毎に館内掲示致します。

□ 時間・担当者・曜日の変更

□ **新レッスン**

● 定員 整理券が必要です

- 🍃 初心者でも安心なレッスン
- 🌿 心も身体もリラックスのレッスン
- 👊 しっかり汗かきたい方のレッスン
- 定員 定員ありのレッスン (要予約)
- 🆕 新 新しいレッスン
- 📅 祝日は特別レッスンになります。(月毎に出るスケジュールでご確認下さい)