

時間	月			火			水			木			土			日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:30 OPEN																		
10:00		※				※	NEW	※									※	
10:30	ヨガ 成田 瑞穂	初級エアロ & ストレッチ 藤井 裕子	ベビースイミング 10:00~10:45	バレトン 石川 久美子		初級 中級 安藤 牧島	健身操 谷治 リカ		腰痛改善 10:15~11:00 らくらくエアロ 黒崎 愛		太極拳 金 燦	初級エアロ 本西 佳苗	ベビースイミング 10:00~10:45	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	ベビースイミング 10:00~10:45			
11:00																		
11:30	フラダンス 小林 真弓	SH'BAM ERI KO	腰痛改善 安藤・田中	ジャム テック 11:15~11:25	11:15~12:15	ベビースイミング	11:15~12:00	11:15~11:45	初級 中級 ウェーブ ストレッチ	11:15~12:15	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~12:00	11:30~12:00	11:00~11:45
12:00																		
12:30	ZUMBA 山田 さとみ	バランスボール 安藤・田中	初級 中級 山口	ラテン 中内 あす美	12:30~13:30	太極拳	12:15~13:00	12:10~13:25	ZUMBA 山田 さとみ	12:30~13:30	フラダンス 小林 真弓	12:30~13:30	12:20~13:05	12:30~13:00	12:15~13:00	12:15~12:45	12:15~12:45	12:15~12:45
13:00																		
13:30	ピラティス 山田 さとみ	13:30~14:15	13:30~14:15	ヨガ 山田 哲也	13:45~14:45	ZUMBA 木戸 美沙	13:15~14:15	13:35~14:20	ピラティス 白鳥 愛子	14:30~15:30	13:45~14:30	13:45~15:00	14:45~15:15	15:00~16:00	15:00~16:00	15:30~16:30	16:00~17:00	16:00~17:00
14:00																		
14:30	14:30~15:15	14:30~15:00																
15:00																		
15:30	10月~開講	10月~開講	子供水泳教室A	体操教室 (4才~6才)	15:00~15:50	子供水泳教室A	15:30~16:30	15:45~16:45	ジュニア 空手	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:45~17:30	16:45~17:30	16:45~17:30
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	※	※		NEW	19:30~20:15	ルシーダットン 三村 典子	19:30~20:15	19:30~20:15	腰痛改善 只木	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		

金 曜 日 休 館

月~木曜 9:30~22:00
土曜 9:30~21:00
日曜祝日 9:30~19:00
金曜 休館日
(ジム・プール利用は閉館15分前)
TEL 03-5942-8180

※印はレッスン変更、時間、スタジオ変更を表します。

