

	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		
9:00																			9:00	
10:00	9:30~10:20 カーディオビート 高見裕子	9:40~10:10 TOPRIDE30 無木恵利香【定員10名】	ジムカウンターにて 9:15より予約開始	9:45~10:25 ステップ ベーシック 小林謙▲	9:30~10:15 BITSベーシック 石居雅仁▲	10:00~10:30 パーソナルアクア 川合美代子	9:20~10:20 リラックスヨガ 下村友二▲	9:15~10:00 美Body 豊島香奈子 【定員35名】	9:00よりフロントにて 整理券配布	9:30~10:20 カーディオビート 松嶋玲子	9:20~10:20 健美操 神馬加奈	9:45~10:15 アクアウォーキング 福地繁樹▲	9:15~10:15 ヨガ【流】 Kazuyo	9:15~10:15 太極剣 竹内健二▲	1-3・5週目はクロール、 2・4週目は背泳ぎ	9:50~10:50 太極拳24 竹内健二▲	10:00~11:00 バレエ 岡田朋美	10:00~10:30 アクアウォーキング 林桃子	10:00	
11:00	10:35~11:25 ステップビート 高見裕子	10:25~11:25 ピラティス ベーシック 中村清美 【定員35名】	10:15~10:45 アクアウォーキング 小野佐奈江	10:40~11:40 ヨガ【流】 小林謙▲	10:30~11:00 転倒予防 福地繁樹▲【定員20名】	10:35~11:05 スキルアップクロール 川合美代子	10:30~11:30 ジャズダンス 浅野智子	10:10~10:40 ボール 福地繁樹▲【定員24名】	10:45~11:15 アクアウォーキング 中村文保▲	10:30~11:20 ステップジャム 松嶋玲子	10:30~11:15 ヨガ【静】45 YOKO	10:30~11:00 ハロースイム 喜多亜希憲▲	10:30~11:10 カーディオ ベーシック 河合江梨花	10:25~11:25 ジャズダンス 森田奈美子	10:40~11:25 フィンスイム【中級】 川合美代子 ※有料レッスン	11:05~11:50 美Body 今古誠一▲	11:20~11:50 TOPRIDE30 喜多亜希憲▲【定員10名】	10:00よりフロント にて予約開始	11:00	
12:00	11:40~12:25 POWER 45 武藤匠平▲ 【定員37名】	11:35~12:05 カーディオスタート 中村清美	11:35~12:05 パーソナルアクア 川合美代子	11:55~12:25 トータルシェイプ 石居雅仁▲	11:10~11:40 ストレッチボールT/R® 喜多亜希憲▲/河合江梨花【定員25名】	11:10~11:40 パーソナルアクア 川合美代子	11:45~12:45 ZUMBA 浅野智子	11:40~12:10 トータルシェイプ 武藤匠平▲	11:25~11:55 ミットトレーニング 中村文保▲【定員50名】	11:30~12:20 ステップビート 相原正人▲	11:30~12:00 転倒予防 楠本彩【定員20名】	11:10~11:40 クロール 喜多亜希憲▲	11:20~12:10 ステップジャム 河合江梨花	11:35~12:25 GOLF コンディショニング 石居雅仁▲	11:45~12:15 アクアヌードル 谷尾有希【定員40名】	12:05~12:55 ステップビート 今古誠一▲	12:15~13:00 BITSベーシック 稲葉俊也▲	12:30~13:00 ハイドロパワーウォーキング 齊藤帆奈美【定員20名】	12:00	
13:00	12:40~13:40 RPB コントロール Mikiko	12:15~13:30 踊るストレッチ 〜バー アスティエ〜 小山恵 ※有料スクール	12:40~13:10 背泳ぎ/平泳ぎ* 川合美代子 ※【背泳ぎ/平泳ぎ】、 ※1・3・5週目は背泳ぎ、 2・4週目は平泳ぎ	12:40~13:40 ピラティス ベーシック 美妃	11:50~12:50 フリースタイル ダンス DEN▲	12:00~12:30 ハイドロパワーウォーキング 福地繁樹▲【定員20名】	12:30~13:30 バレエ 小山恵	12:30~13:00 ベースアップスイム 巨洋祐▲ ※有料スクール	12:15~13:00 ベースアップスイム 巨洋祐▲ ※有料スクール	12:30~13:30 リラックスヨガ YOKO 【定員60名】	12:10~12:40 ストレッチボールR/T® 楠本彩【定員25名】	11:50~12:35 フィンスイム【初級】 川合美代子 ※有料レッスン	12:20~13:05 ZUMBA45 勝野久美	12:35~13:05 ベルヴィスコントロール 福地繁樹▲	12:25~12:55 アクアカーディオ 谷尾有希	13:10~14:00 カーディオジャム 今古誠一▲	12:15~13:00 BITSベーシック 稲葉俊也▲	12:30~13:00 ハイドロパワーウォーキング 齊藤帆奈美【定員20名】	13:00	
14:00	13:50~14:50 ヨガ【静】 美妃	13:40~14:30 nani Aloha 山崎照夫▲	14:15~15:00 スキルアップ スイム45 巨洋祐▲	14:00~14:50 カーディオビート スタッフ	13:05~13:50 ZUMBA45 Junko	13:15~13:45 アクアウォーキング 無木恵利香	13:00~14:00 ヨガ【静】 井口ひろこ	13:50~element FIGHT DO 14:00~14:30 FIGHT DO30 楠本彩	13:50~14:50 スイミングサークル 巨洋祐▲ ※要登録	13:45~14:30 美Body 小笠原幸彦▲	13:40~14:30 nani Aloha 豊留理紗	14:00~14:45 アクアカーディオ45 大野順子	13:20~14:20 太極拳24 中村美恵	13:15~13:45 ストレッチ 福地繁樹▲	13:55~14:25 トータルシェイプ 楠本彩	14:25~15:25 ヨガ【静】 井口ひろこ	14:00~15:00 HOUSE・ダンス 万里▲	14:00~14:30 背泳ぎ/クロール® 巨洋祐▲	14:00	
15:00	15:05~15:45 カーディオ ベーシック 今古誠一▲	14:40~15:30 GOLF コンディショニング 稲葉俊也▲	15:10~15:55 ディスタンス45 巨洋祐▲	15:05~15:55 ステップビート スタッフ	15:15~16:15 バレエ 中田豊明▲	14:35~15:05 パーソナルアクア 馬場浩希▲	14:15~15:15 太極拳24 今野美加江	14:55~15:25 ステップスタート 森田康明▲【定員15名】	【平泳ぎ/バタフライ】 ※1・3・5週目は平泳ぎ、 2・4週目はバタフライ	14:45~15:45 RPB コントロール 佐久間由佳	14:40~15:40 パワーヨガ Miyuki	15:00~15:30 クロール/背泳ぎ 大野順子 1-3・5週目はクロール、 2・4週目は背泳ぎ	14:35~15:45 STEP Express 斉藤智史▲ ※有料レッスン	14:40~15:40 気功 中村美恵		14:25~15:25 ヨガ【静】 井口ひろこ	14:00~15:00 HOUSE・ダンス 万里▲	14:40~15:25 ディスタンス45 巨洋祐▲	15:00	
16:00	15:55~16:35 ステップ ベーシック 今古誠一▲	15:40~16:40 健美操 神馬加奈		16:10~16:55 POWER45 喜多亜希憲▲ 【定員37名】	16:30~17:30 初めてHULA 梶原こずえ ※有料スクール	16:00~16:30 ディスタンス 馬場浩希▲	15:35~16:25 カーディオジャム 森田康明▲	15:35~16:35 太極拳48式 今野美加江 ※有料スクール		16:00~16:30 ソーシャルダンス入門 池村ダンススクール	16:15~17:00 BITSベーシック 石居雅仁▲	16:40~17:20 ソーシャルダンス 池村ダンススクール	16:00~16:45 POWER 45 酒井一宏▲ 【定員37名】	15:55~16:55 パワーヨガ Masako		15:45~16:30 KIMAX 武藤匠平▲ 【定員24名】	16:00~16:45 アロマヒーリング 楠本彩	16:00~17:30 タスィム LUMINA 【定員10名】 ※有料レッスン	16:00	
17:00	16:45~17:45 ソーシャルダンス 池村ダンススクール ※有料スクール	16:50~17:20 ストレッチ 西村千秋						16:45~17:15 ストレッチ 永岡香					17:05~17:50 KIMAX スタッフ 【定員24名】	17:05~18:05 ピラティス ベーシック Masako	17:40~18:10 パーソナルアクア 巨洋祐▲	16:45~17:45 FIGHT DO60 武藤匠平▲	16:55~17:55 カーディオマニア 斉藤智史▲		17:00	
18:00					【ストレッチボールT/R】 ※第1・3・5週目はT、 2・4週目はRを実施														18:00	
19:00						18:40~19:10 ハロースイム 巨洋祐▲													【背泳ぎ/クロール】 ※1・3・5週目は背泳ぎ、 2・4週目はクロール	19:00
20:00	19:15~20:00 FIGHT DO45 小笠原幸彦▲	19:00~20:00 ピラティス ベーシック やよい	19:10~19:40 パーソナルアクア 馬場浩希▲	19:00~19:50 ステップビート 松嶋玲子	19:00~19:50 GOLF コンディショニング 稲葉俊也▲	19:20~19:50 クロール/背泳ぎ 巨洋祐▲ 1-3・5週目はクロール、 2・4週目は背泳ぎ	19:15~20:05 カーディオジャム 小野藤克▲	19:15~20:15 ヨガ【流】 Aoi	19:20~19:50 パーソナルアクア 齊藤帆奈美 ※要登録		19:00~20:00 バレエ入門 中田豊明▲	19:40~20:10 バタフライ 三枝遼▲							20:00	
21:00	20:10~21:00 カーディオジャム 斉藤智史▲	20:15~21:15 フリースタイル ダンス DEN▲	20:10~20:40 パーソナルアクア 馬場浩希▲	20:05~20:50 POWER45 齊藤帆奈美 【定員37名】	20:10~20:40 TOPRIDE30 酒井一宏▲【定員10名】	20:10~20:40 パーソナルアクア 馬場浩希▲	20:15~21:00 ZUMBA45 小野藤克▲	20:25~21:10 ピラティス ベーシック45 Aoi	20:00~21:00 スイミングサークル 齊藤帆奈美 ※要登録	20:10~20:55 POWER45 木屋誠▲ 【定員37名】	20:20~20:50 TOPRIDE30 無木恵利香【定員10名】	20:20~20:50 スキルアップスイム 三枝遼▲							21:00	
22:00	21:10~22:10 ステップマニア 斉藤智史▲	21:30~22:00 ストレッチ 林桃子 アロマを焚いて行います。	21:20~21:50 ディスタンス 馬場浩希▲	21:05~21:50 KIMAX 市川大地▲ 【定員24名】	21:00~22:00 リラックスヨガ Kazuyo		21:15~22:00 POWERCARDIO45 酒井一宏▲ 【定員37名】	21:20~22:20 HOUSE・ダンス YUKO		21:10~22:10 FIGHT DO60 木屋誠▲	21:15~22:00 パワーヨガ45 Kazuyo	21:00~21:45 ディスタンス45 三枝遼▲							22:00	
22:30																			22:30	