

	月				火				水				木	金				土				日						
	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
9:00																	9:00			9:00								
9:30																												
10:00	エンジョイ ロー 石川	はじめて エアロ45 武安			エアロ1 五味	フィットネス タイチー 富永		10:00 はじめの一歩	プラナ ヨーガ 宮川	ステップ EX2 ちかこ			ファンク シヨナル ムーブ 五味	サルサ &セラピー いづみ			ジュニア 体操教室 (有料)	9:30 ステップ EX1 加藤	9:45 はじめてエアロ 久波	ジュニア スイミング (有料)	エアロ1 加藤			10:00 ジュニア バレエ教室 (有料)	8:00~ ジュニア スイミング (有料)			
10:30	10:30			10:30	10:30			10:30	10:30			10:30	10:30							10:30								
11:00	サルサ & セラピー 辻	プラナ ヨーガ 大谷			ポディー フレックス 久我	ステップ EX1 五味			Might ちかこ	はじめてエアロ ちかこ			エアロ2 岩木	シェイプアップ バリーダンス なつみ				10:30 足裏 & リンパマッサージ 久波			11:00 ZUMBA 宮本							
11:30								11:30	11:30			11:30	11:30							11:30								
12:00	フィットネス フラ 辻	ステップ EX2 染谷		12:00 アクア45 大谷	M CENTERGY ちかこ	フラダンス 入門 松浦			アクア45 ゆきえ	ヨーガ 佐藤			ピラティス45 花岡	ステップライト AKEMI				11:30 スイミング 大野 (有料)			12:00 エンジョイ ロー 田中			12:00 ZUMBA TOMOKA				
12:30																												
12:45																												
13:00	B-balance 身体調整 寺田	エンジョイ ロー 染谷			エアロ FUN ちかこ	M POWER KAO			DiscoFit 岡林	ジャズダンス 白石			簡化 太極拳 山口(浩)	ZUMBA AKEMI				12:45 ZUMBA Uda			13:00 ウエーブ アクア 久波			13:00 エアロ FUN 染谷				
13:45																												
14:00	DIO 久我	ヨーガ 佐藤			ZIMBA 朝山	ゆるめる ヨガ ゆきえ		14:15 アクア45 有紀子	シェイプアップ エアロ 石川	M ACTIVE タクミ			プラナ ヨーガ 美安	HIP HOP クック				14:00 M POWER KUNI			14:00 カルチャースクール フラメンコ			14:15 卓球 同好会				
15:00																												
15:30																												
16:00	M CENTERGY さやか	フラダンス 大竹		ジュニア スイミング (有料)	はじめて 太極拳 山口(多)	はじめて エアロ45 ちかこ		ジュニア スイミング (有料)	ジュニア 体操教室 (有料)	マット ピラティス 飯島			ジュニア スイミング (有料)	ボディ メンテナンス KUMI				15:15 KUNI			15:15 ロサ・高杉 (有料)			15:30 ジャズダンス 木原				
16:30																												
17:00	ジュニア 新体操	ステップ EX1 石川			ジュニア 体操教室 (有料)	太極拳 山口(多) (有料)		ジュニア スイミング (有料)	ジュニア 体操教室 (有料)	ジュニア 空手教室 幼児 (有料)			ジュニア スイミング (有料)	ジュニア 空手教室 児童 (有料)				16:30 はるか			16:30 カルチャースクール JAZZ アドバンス (有料)			16:45 ZUMBA 朝山				
17:45																												
18:00	KIDS starter	KIDS basic																										
18:45																												
19:00																												
19:15																												
20:00	エアロ1 加藤	TEEN basic			プラナ ヨーガ 富永			20:00 アクア30 有紀子	20:00 ちかこ																			
20:15																												
21:00	M groove はるか																											
21:15																												
22:00	M CENTERGY さやか	ZUMBA 丸山			HIPHOP YUMI	Might KUNI			21:00 はるか	21:00 ちかこ																		
23:00																												

今月の担当
4日 AKI
11日 タクミ
18日 AKI
25日 タクミ

3か月ごとに曲と動きを変えていく為、動きを習得しやすく運動強度も体カレベルに合わせて調整可能。初～上級者どなたにもおススメ!!

GROUP Fight
ストレス発散!シェイプアップに!
定員 Aスタジオ140名 Cスタジオ143名

GROUP POWER
エキサイティングなバーベルEX!
定員 25名

GROUP CENTERGY
ヨガとピラティスで理想の身体に!
定員 38名

GROUP groove
とにかく楽しくダンスフィットネス!
定員 45名

GROUP ACTIVE
体カ要素の全てがココにまつてる!
定員 30名

- 担当者・内容・時間・名称などの変更
- 初心者向けレッスン
- カルチャースクール(有料、要申込)
- 上級者向けレッスン
- ジュニア教室
- シューズの必要はありません

※ 祝日のレッスン内容は後日掲示にてお知らせ致します。
 ※ カルチャースクールの詳細は 別途ポスターにてご確認下さい。
 ※ パーソナルスイミングの予約状況は別途予約表をご確認下さい。
 ※ 都合によりレッスン内容・時間が変更となる場合がありますので、予めご了承下さい。