

	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								8:00~		
9:30	9:30	9:30			9:30	9:30			9:30	9:30							9:30	9:30			9:30				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		10:15 水中ウォーキング				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)	ステップ EX1 加藤	9:45 はじめてエアロ 久波			ジュニア アスイミング (有料)	エアロ1 加藤		10:00	ジュニア 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							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		11:00 カルチャースクール				エアロ2 岩木	シェイプアップ バリーダンス なつみ				足裏 & リンパマッサージ 久波				ジュニア バレエ教室 (有料)	ZUMBA 宮本		11:00	ジュニア アスイミング (有料)	
11:45	11:45	11:45			11:30	11:30			11:30	11:15							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				エンジョイ ロー 中道					12:00 TOMOKA	ステップ EX2 染谷		12:00	
12:45	12:45	12:45			12:45	12:45			12:45	12:15	12:15						12:30								12:30					
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	カルチャースクール ヨーガ 奇数月開講 美安 (有料)	13:15 アクア45 SHOKO					ZUMBA AKEMI			Might KUNI	ZUMBA 久波					13:00			13:00	
13:45	13:45	13:00			14:00	14:00			14:00	14:00							13:45	はじめて HIP HOP クック				14:00	14:00							
14:00	Dance With me 久我	ヨーガ 佐藤			M groove ゆるめる ヨガ ゆきえ	プレミアム バレエ 木原 (有料)			アクア45 有紀子	シェイプアップ エアロ 石川	M ACTIVE タクミ	15:00				14:00	プラナ ヨーガ 美安				M POWER カルチャースクール フラメンコ					14:15				
15:00	15:00	15:00			15:15	15:15			15:15	15:15							15:00					KUNI								
15:30	M CENTERGY さやか	フラダンス 大竹			15:15	15:15			15:30	15:30							15:30	ポティ メンテナンス KUMI				15:15	ロサ・高杉 (有料)				15:30	15:30		15:00
16:00	16:15	16:15			16:30	16:30			16:30	16:30							16:00					M groove KAZZY				16:00	16:00		16:00	
16:30	ジュニア 新体操	ステップ EX1 石川			16:30	16:30			16:30	16:30							16:30					カルチャースクール JAZZ アドバンス (有料)				16:45				
17:00	17:45	17:30			17:45	17:45			17:45	17:45							17:00					さやか								
17:45	KIDS starter	KIDS basic			17:45	17:45			17:45	17:45							17:30	B-balance 身体調整 寺田				18:00								
18:00	18:45	18:45			18:45	18:45			18:45	18:45							18:00					KIDS starter								
19:00	19:15	19:15			19:30	19:30			19:30	19:30							19:15					19:00								
19:15	エアロ1 加藤	TEEN basic			19:30	19:30			19:30	19:30							19:30	はじめてエアロ ちかこ				19:00								
20:00	20:15	20:15			20:00	20:00			20:00	20:00							19:45					20:15								
20:15	M groove はるか	アメンボ 同好会			20:00	20:00			20:00	20:00							20:00	プラナ ヨーガ 皆川				20:15								
21:00	21:15	21:15			21:00	21:00			21:00	21:00							21:00					21:00								
21:15	M CENTERGY さやか	ZUMBA 丸山			21:15	21:15			21:00	21:00							21:00					21:00								
22:00																														
23:00																														

- 担当者・内容・時間・名称などの変更
- カルチャースクール(有料、要申込)
- ジュニア教室
- 初心者向けレッスン
- 上級者向けレッスン
- 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。

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

今月の担当

1日タクミ
 8日AKI
 15日タクミ
 22日AKI
 29日タクミ