

	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 はじめての一步	プラナ ヨーガ 宮川	ステップ EX2 ちかこ							9:30 サルサ &セラピー いづみ	9:30 ファンク ショナル ムーブ 五味		10:00 カルチャースクール	10:00 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)	9:30 エアロ1 加藤		10:00	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		スイミング 大野 (有料)	10:30 水中ウォーキング	10:30	10:30			10:30				
11:00	サルサ & セラピー 辻	プラナ ヨーガ 大谷			ボディ 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 ベリーダンス なつみ		11:00 カルチャースクール	11:00 ジュニア スイミング (有料)	10:30 足裏 & リンパマッサージ 久波			11:00 ZUMBA 宮本		ジュニア バレエ教室 (有料)		
11:45	11:45			11:30	11:30			11:30	11:30							11:30	11:30		11:15 スイミング 大野 (有料)	11:30 スイミング 大野 (有料)	11:45	11:45			11:30	プラナ ヨーガ TOMOKA	12:00 ステップ EX2 染谷		
12:00	フィットネス フラ 辻	ステップ EX2 染谷		12:00	M CENTERGY ちかこ	フラダンス 入門 松浦			ヨーガ 佐藤	岩木							12:30	12:15		12:30 スイミング 大野 (有料)	12:00 エンジョイ ロー 中道			12:00	12:00				
12:45	12:45			12:45	12:45			12:45	12:45							12:30	12:15			12:30	12:45	12:45			12:30	13:00			
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			13:00	ジャズダンス 白石							13:00	13:15		13:15 カルチャースクール	13:00	13:00			13:00	13:00			
13:45	13:45	ジャズ 同好会			14:00	14:00			14:00	カルチャースクール							13:45	13:45		13:30 カルチャースクール	13:45	13:45			13:45	13:45			
14:00	Dance With me 久我	ヨーガ 佐藤			14:00	14:00			14:15	カルチャースクール							14:00	14:00		13:30 カルチャースクール	14:00	14:00			14:00	14:00			
15:00	15:00			15:00	15:15	15:15			15:15	カルチャースクール							15:00	15:00		15:00 カルチャースクール	15:00	15:00			15:00	15:00			
15:30	M CENTERGY 山形	フラダンス 大竹			15:15	15:15			15:30	カルチャースクール							15:30	15:15		15:15 カルチャースクール	15:30	15:30			15:30	15:30			
16:00	16:15			16:30	16:30			16:30	16:30							16:00	16:30		16:30 カルチャースクール	16:00	16:00			16:00	16:00				
16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30							16:00	16:30		16:30 カルチャースクール	16:00	16:00			16:00	16:00				
17:00	ジュニア 新体操	17:30			16:30	16:30			16:30	カルチャースクール							17:00	17:00		17:00 カルチャースクール	17:00	17:00			16:45	16:45			
17:45	17:45			17:45	17:45			17:45	17:45							17:00	17:30		17:30 カルチャースクール	17:00	17:00			17:00	17:00				
18:00	KIDS starter	KIDS basic			17:45	17:45			17:45	カルチャースクール							17:45	17:45		17:45 カルチャースクール	18:00	18:00			18:00	18:00			
18:45	18:45			18:45	18:45			18:45	18:45							18:00	18:00		18:00 カルチャースクール	18:00	18:00			18:00	18:00				
19:00	19:15			19:30	19:30			19:30	19:30							19:00	19:00		19:00 カルチャースクール	19:00	19:00			19:00	19:00				
19:15	19:15			19:30	19:30			19:30	19:30							19:00	19:00		19:00 カルチャースクール	19:00	19:00			19:00	19:00				
20:00	エアロ1 加藤	TEEN basic			19:30	19:30			19:30	カルチャースクール							19:45	19:30		19:30 カルチャースクール	20:00	20:00			20:00	20:00			
20:15	20:15			20:15	20:15			20:15	20:15							20:00	20:00		20:00 カルチャースクール	20:00	20:00			20:00	20:00				
21:00	21:15			21:15	21:15			21:15	21:15							21:00	21:00		21:00 カルチャースクール	21:00	21:00			21:00	21:00				
21:15	21:15			21:15	21:15			21:15	21:15							21:00	21:00		21:00 カルチャースクール	21:00	21:00			21:00	21:00				
22:00	22:00			22:00	22:00			22:00	22:00							22:00	22:00		22:00 カルチャースクール	22:00	22:00			22:00	22:00				
23:00	23:00			23:00	23:00			23:00	23:00							23:00	23:00		23:00 カルチャースクール	23:00	23:00			23:00	23:00				

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 にてご確認ください。
 ※ 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ください。
 ※ 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 40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