

	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		9:30	9:30				9:30			9:00
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)	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 スイミング (有料)				
10:30	10:30	10:30			10:30	10:30			10:30	10:30		水中ウォーキング	10:30	10:30			10:30	10:30		10:30	10:30				10:30			10:00
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 ベリーダンス なつみ			11:15 スイミング 大野 (有料)	足裏 & リンパマッサージ 久波			ジュニア スイミング (有料)	ZUMBA 宮本			11:00 ジュニア バレエ教室 (有料)			
11:45	11:45	11:45			11:30	11:30			11:30	11:15			11:30	11:30			11:30	11:30		11:30	11:30				11:30			11:00
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			アクア45 ゆきえ	ヨーガ 佐藤			12:15	12:15			12:15	12:15		12:15	12:15				12:15			12:00
12:45	12:45	12:45			12:45	12:45			12:45	12:45			12:45	12:45			12:45	12:45		12:45	12:45				12:45			12:30
13:00	B-balance 身体調整 寺田	エンジョイ ロー 染谷	13:00		エアロ FUN ちかこ	M POWER KAO			DiscoFit	ジャズダンス 白石			13:15	13:15			Might	ZUMBA Uda			13:00				13:00			13:00
13:45	13:45	13:45			14:00	14:00			14:00	14:00			14:00	14:00			14:00	14:00		14:00	14:00				14:00			14:00
14:00	DIO 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			15:00	15:00			15:00	15:00		15:00	15:00				15:00			14:00
15:00	15:00	15:00			15:15	15:15			15:15	15:15			15:15	15:15			15:15	15:15		15:15	15:15				15:15			15:00
16:00	M CENTERGY さやか	フラダンス 大竹			はじめて 太極拳 山口(多)	はじめて エアロ45 ちかこ			15:30	15:30			15:30	15:30			15:30	15:30		15:30	15:30				15:30			16:00
16:30	16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30		16:30	16:30				16:30			16:00
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 体操教室 (有料)	空手教室 幼児 (有料)			17:00	17:00			17:00	17:00		17:00	17:00				17:00			17:00
17:45	17:45	17:45			17:45	17:45			17:45	17:45			17:45	17:45			17:45	17:45		17:45	17:45				17:45			17:00
18:00	KIDS starter	KIDS basic			ジュニア 体操教室 (有料)			ジュニア 体操教室 (有料)	ジュニア 空手教室 児童 (有料)			18:00	18:00			18:00	18:00		18:00	18:00				18:00			18:00	
19:00	19:15	19:15			19:30	19:30			19:30	19:30			19:30	19:30			19:30	19:30		19:30	19:30				19:30			19:00
20:00	エアロ1 加藤	TEEN basic			プラナ ヨーガ 富永			アクア30 有紀子	はじめてエアロ ちかこ			19:45	19:45			19:45	19:45		19:45	19:45				19:45			20:00	
21:00	M groove はるか				アメンボ 同好会				エアロ FUN ちかこ			21:00	21:00			21:00	21:00		21:00	21:00				21:00			21:00	
22:00	M CENTERGY さやか	ZUMBA 丸山			HIPHOP YUMI	Might KUNI			ちかこ	ACTIVE AKI			22:00	22:00			22:00	22:00		22:00	22:00				22:00			22:00
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詰まっている!
定員 30名

今月の担当

5日AKI
12日タクミ
19日AKI
26日タクミ