

	月				火				水				木	金				土				日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール		
9:00	ラテンエアロ 40 有紀子	ピラティス 45 MAYA			9:30 エアロ 40 KAZU	9:30 プラナヨーガ 40 大谷			9:30 エアロ 40 堀	9:40 ラテン 30 UNO			9:30 脂肪燃焼エアロ 40 堀	9:30 ステップ EX1 KAZU	10:00					9:30 朝活 ヨガ45 RUMIKO				9:00 エアロ初級ロー映像	9:00 ジュニア空手 (初級)		
10:00	10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30 パレエ 初中級 (有料) あいみ		10:00 水中ウォーキング TOMOMI 10:45	10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30 ジャズダンス (有料) 山賀		10:25 身体調整ストレッチ 40 寺田	10:25 Best-hit Pop's 45 UNO			10:30 アクアサーキット 齋藤	10:20 エアロ 30 映像	10:30 シニアマットピラティス 45 飯島	10:30 アクア 40 大谷					10:30 エアロ 40 染谷				10:50 ZUMBA 45 あつこ	10:15 ジュニア空手 (初級)		
11:00	11:40 ACTIVE 60 KEI	12:15 超固い人のストレッチ (有料) 花木		11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	11:20 BLAST 45 MOSSA	12:15 (有料) 山賀		11:20 エアロ 40 吉田	11:25 マットサイエンス 40 染谷			11:30 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	11:40 ステップ EX2 40 大谷	11:35 ラテンエアロ 40 MEGUMI						11:30 ステップ EX2 40 染谷				11:50 1DAY SWIMMING 岩下 (有料)	11:15 朝フローヨガ (有料)		
12:00	13:00 脂肪燃焼エアロ 40 KAZU	13:30		12:25 エアロ 30 丸山	12:30 フラエクササイズ 45 寺田			12:15 ステップ EX1 吉田	12:20 簡化太極拳 30 鈴木			12:45 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:30 プラナヨーガ 45 冨永	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料 14:00					12:30 ACTIVE 60 NAO	12:30 パレエ 中級 七海 (有料) 14:00			13:00 45 映像	12:45 榎名時太極拳 <同好会> 大場			
13:00	14:00 PPL 30 花木	14:40 エアロ初級30 映像		13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 パレエ基礎 (有料) あいみ			13:45 BLAST 45 KEI	14:15			13:35 フィットネス タイチー 45 冨永	14:00 ジャズダンス NOBUMI	14:35 NOBUMI					13:45 ACTIVE 60 AYAH	14:15 パレエ ポワントクラス 45 七海 有料			13:00 60 KUNI	14:15 CENTERGY 60 映像	12:15 ジュニアスイミングスクール		
14:00	14:50 マットサイエンス 45 丸山	15:45 ウェープリング & ボール 寺田(佳)		14:20 fight 45 KYON	15:00 パレエポワントクラス 45 (有料) あいみ		15:00 ジュニアスイミングスクール	14:45 CENTERGY 60 AYAH	60 映像			14:35 NOBUMI	15:15 NOBUMI						14:30 ジュニアスイミングスクール	14:20 fight 45 KUNI	15:00		14:20 45 KUNI	15:25 マットサイエンス 45 KUNI	16:00 ジャズダンス <同好会> 梅田		
15:00			ジュニアスイミングスクール	15:30 簡化太極拳 45 齋藤(富)	16:00 ジュニア体操教室		15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	17:00 スターター KANA			14:55 ACTIVE 60 映像	15:30 ジュニア体操教室	17:00 avex Dancemaster	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA				15:00 足裏リンパ 45 久波	15:25 マットサイエンス 45 KUNI	16:00 インストラクターアカデミー養成コース		15:00	16:00 インストラクターアカデミー養成コース		
16:00	16:40 16:40~17:30 ジュニアパレエ (幼児)			16:30 太極剣 プレミアムレッスン 齋藤(富) 有料 17:45	18:00 足裏リンパ 30 久波		16:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:15 avex Dancemaster	18:30 ベーシック SHINJI				16:40 ジュニアパレエ (幼児)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
17:00	17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)			17:45 足裏リンパ 30 久波	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
18:00				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
19:00	19:30 ACTIVE 60 KEI	19:30 リラックス ヨーガ 45 後藤		18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
20:00				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
21:00	21:00 CENTERGY 60 Kami	21:00 エアロクラス 初めての方や体力に自信のない方でも参加しやすいクラス エアロピクスに慣れた上級者向けクラス。慣れてない方はご遠慮下さい。エアロピクスの動作にランニング等の動きが入る高強度クラス		18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
22:00				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	18:15 スターター KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00		16:00	16:00	16:00		
				18:00	18:00		17:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			15:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster	18:30 TEEN スターター カトゥー				17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)	16:30	16:00						