

	日						月						水						木						金						土																								
	スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール																							
9:00																																																							
10:00																																																							
11:00	フラダンス (納輪宣子) 45	子どもスイミング					基本エアロ (SAORI) 20										あるいてエアロ (藤引しんこ) 15																		フラダンス (納輪宣子) 15																				
12:00	からだバランス (坂口敬朗) 45						ZUMBA (SAORI) 15										リラククスヨガ (大沢美幸) 10																			基本エアロ (藤引しんこ) 10																			
13:00	たのしくエアロ (山倉慶一) 45						ピラティス (SAORI) 10										BODY COMBAT30 (藤村美保) 5																			ウェーブピラティス (和田光) 15																			
14:00	ウエストシェイプ (藤沢優香) 30						やさしいステップ (今野有紀) 30										ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 30																				ウェーブピラティス (郡司真まどか) 45																		
15:00	ヨガ (藤原知美) 45						たのしくエアロ (今野有紀) 30										たのしくエアロ (藤森ゆりか) 45																				あるいてエアロ (安田敏江) 45																		
16:00																パレエクササイズ (亀岡香魚美) 45																				ウェーブストレッチ (ASAMI) 45																			
17:00																																																							
18:00	18:00閉館																																																						
19:00							パワーヨガ (藤原知美) 30										BODY COMBAT30 (和田光) 45																				ZUMBA (佐子容子) 30																		
20:00							たのしくエアロ (宮川晶子) 30										基本エアロ (K@Z) 30																				オリジナルステップ (岸田敦都) 30																		
21:00							KAZE (宮川晶子) 30										オリジナルエアロ (柴貴部) 30																				オリジナルエアロ (岸田敦都) 30																		
22:00																																																							
23:00																																																							

※ スタジオ [] のクラスは、初めての方でも気軽に参加していただけるクラスです。
 ※ アクアピクス・ショートアクア・ミットアクアは、参加者25名以上で3コース利用させていただきます。
 ※ 子どものスクール開始5分前から準備をさせていただきます。

[] の部分は、フリーでご利用出来ません。

[] が変更となったレッスンです。