

時間	月			時間	火			時間	水			時間	木			時間	土		時間	日		
10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	10:00	スタジオ 1	プール	10:00	スタジオ 1	プール	
10:30~11:30	ヨガ (40) 山下 60分		レディース スイミング	11:00	ラテン エアロ 西村 45分	ベビー スイミング		11:00	11:20~11:50 ダンベルEX 河北 30分		レディース スイミング	11:00	10:20~11:00 ピラティス (40) 坂上 40分		レディース スイミング	11:00	★	11:00~11:45 かんたん ステップ 大槻 45分	11:00	★	10:20~10:50 ストレッチボール 30分	選手コース (9:15~11:30)
11:45~12:30	シェイプアップ エアロ 早形 45分	12:00~12:30 はじめてエアロ 坂木 30分		11:55~12:45 フィットネス パワーヨガ ベーシック(40) 西村 50分				12:00	12:20~12:50 ウェーブストレッチ 坂上 30分			12:00	11:15~11:35 青竹EX 古谷 20分	11:15~11:35 ウェーブピクス 坂上 20分				12:00	11:55~12:40 パワーエアロ 坂上 45分		11:15~12:15 フィットネス パワーヨガ チャレンジ 西村 60分	
12:45~13:45	ジャズ ファンク 早形 60分	13:15~13:45 チェアヨガ(25) 田中 30分	シルバー スイミング	13:00~13:30 ひめし 山口 30分	13:00~13:30 アクア ウォーキング 上総 30分			13:05~13:50 かんたん キックBOX 坂上 45分	13:15~13:45 全身ストレッチ 野口 30分			13:00	13:00~14:00 コリオファン エアロ 早形 60分		12:30~13:00 アクア ウォーキング			13:00	12:55~13:35 マナフラ 坂上 40分		12:30~13:30 ストリート ダンス ケンチ 60分	
14:00~14:45	はじめて フィットネス パワーヨガ 古谷 45分			14:05~14:50 はじめて HIPHOP WK 45分	14:00~14:30 ボールEX 平石 30分			14:10~14:55 シェイプアップ エアロ 大槻 45分		14:15~14:35 AQUA ZUMBA 山口 20分		14:00	14:15~15:00 ステップ アップ ステップ 早形 45分					14:00	13:45~14:45 ヨガ 山下 60分			
16:00			幼児初心 スイミング			幼児初心 スイミング			幼児年少中 体操	幼児初心 スイミング				幼児年中長 体操	幼児初心 スイミング			16:00	幼児年中長 体操	幼児初心 スイミング		
17:00		児童初級 体操	初心・育成 スイミング		ジュニアクラス (8~12歳) ヒップホップ	初心・育成 スイミング			児童上級 体操	初心・育成 スイミング				児童初級 体操	初心・育成 スイミング			17:00	児童初級 体操	初心・育成 スイミング		
18:00		児童中級 体操	初心・育成 スイミング		中・高生 ヒップホップ	初心・育成 スイミング				初心・育成 スイミング				児童中級 体操	初心・育成 スイミング			18:00	児童中級 体操	初心・育成 スイミング		
19:00			選手コース			選手コース							19:00	19:00~19:30 コリオファン エアロ 西村 50分				19:00		選手コース		
19:00~19:45	ZUMBA® STEP まどか 45分			19:00~19:50 コリオファン エアロ 西村 50分				19:15~20:15 ヒップホップ WK 60分				19:00	19:00~19:30 ウェーブストレッチ 山口 30分					19:00				
20:00~20:45	ストリートダンス (初級) ケンチ 45分		成人 スイミング	20:00~21:00 フィットネス パワーヨガ ベーシックエアロマ 西村 60分	フレイク ダンス			20:25~21:10 ルーシータットン 池本 45分				20:00	19:45~20:15 ZUMBA® 山口 30分		20:30~21:00 ショドボクシング フリー利用			20:00		成人 スイミング		
21:00																						

	スイミング スクール
	体操教室
	ヒップホップ ダンス教室
	社交ダンス教室

⚠ 10:05から、スタジオ前にて整理券を配布します。

★ 器具を使用するクラスは数に限りがございますので、なくなり次第、CLOSEとさせていただきます。