	月曜日		火 曜 日			水曜日			木 曜 日			金曜日			土 曜 日			日 曜 日		$\Box$
	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	<i>†</i>
				ュニアスタジオにて実施						ニアスタジオにて実施 定										П
10		10:20~11:00	10:15~11:05∠		10:20~11:10	10:20~11:05		10:20~11:00	10:20~11:05	10:20~10:50	10:20~11:00	10:20~10:50	10:20~10:50	10:20~11:05			10:20~11:05			10
1'0		初級エアロ	中級エアロ	10:30~11:10	中級エアロ	ZUMBA	10:40~11:10	初級エアロ	ZUMBA	サーキット アクア 3 0	初級エアロ	<b>プローヨガ</b>	水中 ウォーキング	パランス コンディショニング			ファンクショナル BCヨガ	10:40~11:00		1''
		堀	張替(沙)	アクア40 M & c da	倉持 🌄	宇留鷲	膝・肩・股関節	伊藤	SANA	石井	山本	岡田(美)	宮本	ビラティス ・ 加藤			潢 滝下	青竹健康体操		
		WE	Ī	- ∭ 飯島	変更	WEB	機能改善クラス	WEB	WEB		11:15~11:55	11:10~11:55	11:00~11:40 アクア40				WEB	まゆみ		
11		11:25~12:10	11:25~11:55		11:30~12:15	11:25~12:10		11:30~12:20	11:25~12:10		マット ピラティス	バレトン	が 飯島	11:20~12:05		11:30~12:30	11:20~12:05			11
		パランス コンディショニング ヨガ	はじめてステップ		ヨガ	ボディ パンプ45		中級エアロ	バーオソル		<b>ビラティス</b> まゆみ	岡田(美)	М 20	BCストレッチ		11.30~12.30	BCチェア			
		飯田	張替(沙)		宇留鷲。	佐藤 (裕)	12:05~13:05		<b>)</b> 大内					加藤	12:15~12:25	【有料】 マタニティ	栗原			
1		WEB	12:25~13:10	12:10~12:50	<b>一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一</b>	₩.	【有料】 スキンダイビング 詳細は別紙参照	石井 WE B	1	12:10~12:50 【有料】	12:20~13:05	12:10~12:50			ヒップトレーニング	マタニティ	4 30			1
12		10.40 10.05	ボディ パンプ45	流水健康	12:35~13:15		詳細は別紙参照 12:10~12:50	12:35~13:20	12:30~13:15	流水健康	ヨガ	中級エアロまゆみ		12:35~13:15	※整理券不要クラス		12:30~13:40			12
		12:40~13:25	ハンフ 4 5 山本	クラス	やさしいステップ		【有料】 流水健康クラス	BCストレッチ	バレトン	クラス	佐藤(成)	\$14W		初級エアロ			【有料】 よさこい			
		ヨガ	шж		張替(沙)		0.00	塩塩	<b>)</b> 大内	WEE	REPORT (1967)	13:15~13:25		SANA		13:10~13:50	ソーランスクール		13:10~13:50	
13		佐藤(成) WEB				13:25~13:55		WEB			13:20~13:50	お腹シェイプ ※整理券不要クラス	_	タオルをご持参くださ	13:00	【有料】	スクール まゆみ		お楽しみ	13
1.0		WEB	13:35~14:05	13:30~14:00 お楽しみ	13:35~14:20	レズミルズコア	13:30~14:00	13:35~14:20		変更、	ボディ 、コンパット30		_	13:45~14:30	14:45	流水健康 クラス	まゆみ	,	アクア40 11 新納(彩)	
		13:55~14:45	BCチェア	<b>り</b> ォーキング	パランス コンディショニング	内田	パレークラス	ファンクショナル BCヨガ		14:00~14:30	NAMI			13:45~14:30 自力整体	卓球フリー					
		中級エアロ	飯田	新納(彩) 14:10~14:50	ビラティス 鈴木	14:10~14:40	川尻 14:10~14:50	塩		流水ウォーキング	14:10~14:55			※タオル使用	※30分交代制		14:05~14:45		14:25~14:55	
14		山本	14:25~15:05	アクア40	WEB	はじめてエアロ	サーキット アクア40			<u> </u>	HIP HOP	14:20~14:50	14:30~15:10	風間	Mee/1 2100)		マット ピラティス		膝・肩・股関節	
			ボール ピラティス	富田		張替(沙)	栗原	14:40~15:10	1	うでシェイプ <u></u>	初級 ☑ MIKAE	ユーバウンド	アクア40				まゆみ		機能改善クラス ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	
			まゆみ		14:55~15:45	15:00~15:10 ヒップトレーニング		ボディパンプ30	15.00~16.15	<u> </u>	<u> </u>	4	♥ 栗原	14:55~15:40	15:00~15:45		15:00~15:30		15:00~15:30	
		15:15~16:00			中級エアロ	※整理券不要クラス		小田島 45	<del>-</del>	変更	15:10~15:55	15:10~15:55		ZUMBA	楊名時 八段錦太極拳		ZUMBA		流水ウォーキン 栗原	
15		楊名時 八段錦太極拳			張替(沙)				【有料】		BCストレッチ	シェイプダンス		SANA	八段歸太極拳 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		まゆみ		, xm	15
		渡邊				15:50~16:35			卓球スクール		塩	MIKAE		WEB			15:50~16:35			
	15:00					BCチェア					WEB	WEB		16:00~16:45 ボディ			ボディ パンプ45		16:10~17:00	
16	18:00					栗原		45.00						ジャム45			ハシブ45			16
1.	卓球フリー					3,4,1,5		15:30	16:30~17:30					SANA			45		アクア50	
	※30分交代制	16:30	16:30		16:30			18:30 ピックル	【ジュニア】		16:30	16:30		WEB			17:00~17:45	16:30	栗原	4
		~	~		~	17:00		ボール	卓球スクール		~	~					ボディ	~		
17		18:30 ピックル	18:30 卓球フリー		18:30 ピックル	~ 18:30		フリー			18:30 ピックル	18:30 卓球フリー					ステップ45	18:30 卓球フリー		17
		ボール フリー	※30分交代制		ボール フリー	卓球フリー					ボール フリー	※30分交代制					(H) (45)	※30分交代制		
		2.5-	※30万文1(前		2.5-	※30分交代制					2.5-	※30万文1(前					18:00~19:00	次30万文10前		
1.0						太50万文[Cilij								18:15~19:00	18:25~19:10	18:10~18:50	ボディ			10
1'0														レズミルズコア	16.25~19.10 ヨガ	アクア 4 O 新納 (彩)	ボディ コンバット60			1'9
														内田	コガ 宇留鷲	<b>▽ 利耐 (本)</b>	張替(善)			
		19:00~19:50	10.15 00.00		10.15 00.00		19:10~19:50	19:00~19:45 ボディ	19:00~19:30	19:10~19:50	19:10~19:55	19:00~19:45	19:00~19:30 初めて平泳ぎキック		丁 一		WEB	J		
19		中級エアロ	19:15~20:00 ボディ		19:15~20:00 アシュタンガヨガ	19:30~20:10	アクア40	コンバット45	ZUMBA まゆみ	アクア ズンバ40	K-POP	ヨガ	川尻	19:20~19:50						19
		倉持	ボディ パンプ45			19.30~20.10 やさしいステップ	. 黄國	張替(善) WEB	まゆみ 19:50~20:05	マンハ40	MIKAE	宇留鷲	19:35~20:05 楽しくフィンスイム	ボディ アタック30						
$\vdash$			小田島		Chiaki	山本			テクニック		WE	00.05	川尻	内田						- $H$
		20:10~20:55	20:2021:00		20:2021:05			20:05~20:35 レズミルズダンス	20:05~20:35 ボディ	20:15~20:45	20:15~20:45	20:05~20:50								
20		ユーバウンド45	20:20~21:00 初級エアロ		20:20~21:05 ボディ	20:30~21:00	1	SANA	ステップ30	初めてバタフライキック	レズミルズコア	ZUMBA		M						720
		石井	初級エアロ 倉持		アタック 4 5	HIP HOP ★ 初級		20:50~21:35	(m)	一	内田	宇留鷲		※ ♥ はスタジオ・	プールレッスンに初めて	で参加する方や、体力に	こ自信のない方でも安心	いしてご参加できるクラ	ラスです	
		25	Act Pi		NAMI	MIKAE	21:10 - 01:40	ヨガ	20:55~21:40 ボディ		21:10-01:55				定員制となります(1ス					
21		21:15~22:00 ボディ コンバット45			21:20~22:05 HIP HOP		21:10~21:40 楽しくピーチボール パレークラス 川尻	SANA	ボディ パンプ45 岡		21:10~21:55 ボディ			WEB対象クラス以外のスタジオプログラムにご参加いただくには整理券が必要となります スタジオ前にてレッスン開始45分前より配布いたします。(10:20~開始のクラスは10:05より配布)				2,1		
[41]											ボディ パンプ45				B予約対象クラスです					4"
		張替(善)			MIKAE		71126				内田 45			※ WEB Trip以家クラスです				· = * * * +		
		WEB										T		※ は正貞数	<sub>ア</sub> たのられくおります。	マークに記載されてし	・「ロ奴チが正貝奴です			
22		T 7 C	アクア(初級~	, 加什部)	T 7 C	アクア(中級~	. ch. E ልዩ)		エアロ(上級)			<b>枚剛壮</b> 玄			ダンス系		<u> </u>	ンディショニン	ゖ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゠゠゠゠゠	22
			<u> アクァ(初級〜</u> ヨガ・ピラティ)	100 1 100 11		アクア(甲級~			水中ウォーキング	Ď		格闘技系 泳法クラス			有料レッスン		肋口	ファインヨーン	ノボ	4
$\vdash$																				

- ▶●スタジオクラスは定員制となります (1スタジオ55名、2スタジオ30名、ジュニアスタジオ50名)
- ●月曜日はスタジオ以外の施設がご利用いただけます
- ●スケジュールの更新は、毎月15日以降となります
- ●安全上、開始時間を過ぎての入場はお断りしております。時間に余裕を持ってお越しください

- ●スタジオ内では、WEB対象クラスの予約取得はお断りしております。スタジオ退室後にご予約ください
- ●スタジオ出入口付近で、携帯電話やスマートフォンの操作、"歩きスマホ"は他のお客様のご迷惑となる為ご遠慮ください
- ●都合によりレッスンが変更、休講になる場合もございます。予めご了承ください
- ●社会情勢によっては月の途中でもスケジュールが変更となる事がございます