

	月曜日				火曜日			水曜日				木曜日			金曜日			土曜日		
	1スタジオ	2スタジオ	3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	3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
10	10:30～11:30 陰ヨガ 渡部	10:30～11:00 ユーバウンド30 野本	10:30～10:45 ウェーブストレッチ ジムスタッフ	10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:00 ボディ コンバット30 今井	10:30～11:00 はじめて エアロ 廣瀬	10:20～10:50 アクア30 阿部	10:30～11:30 Zone60 MAIKO	10:30～11:30 アルファ ピクス 長井	10:10～10:25 筋線リリース ジムスタッフ	10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:15 ボディ バランス45 Ayu	10:30～11:15 筋バランス 調整法 寺田	10:15～10:45 初めて バタフライキック 山田(優)	10:30～11:00 はじめて エアロ 辻		10:30～11:10 ウォーキング アクア40 田井村	10:30～11:15 ZUMBA 辻	10:30～11:15 健康体操 神原	
11				11:20～12:00 アクア ロジック40 阿部	11:25～12:05 はじめてヨガ ange	11:20～12:10 中級エアロ 廣瀬	11:15～11:45 楽しく フインスイム 山田(優)	11:45～12:45 MAIKO	11:45～12:30 ピクナス ビギナーズ クラス 藤谷		11:10～12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:35～12:20 身体調整 ストレッチ 寺田	11:45～12:30 ボディ アタック45 今井	11:20～11:40 お腹シェイプ 成毛	11:20～12:00 中級エアロ 辻		11:30～12:10 ディープ アクア40 田井村	11:45～12:45 ボディ パンプ60 佐藤	11:40～12:10 初級太極拳 神原	
12	11:50～12:40 中級エアロ 海老原	11:50～12:35 レズミルズ ダンス Ayu		12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12:35～13:25 ダンスエアロ 椎名	12:25～13:25 パワーヨガ60 ange	12:00～12:30 グローブ ウォーキング 成毛	12:45～13:45 MAIKO	12:45～13:45 フラダンス カルチャー スクール 藤谷		12:15～12:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	12:15～12:45 お楽しみ ウォーキング 成毛	12:15～12:45 お楽しみ ウォーキング 成毛	12:20～12:50 ボディ コンバット30 今井			12:25～13:10 武術太極拳 神原	12:15～12:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 河野		
13	12:55～13:40 レズミルズ トーン TOSHI	13:00～13:40 初級エアロ 山本(明)		13:10～13:30 お尻シェイプ 山田(小)	13:40～14:25 ボディ コンバット45 大内	13:45～14:15 ZUMBA30 椎名	13:05～13:50 ボディ コンディショニング 森泉	13:05～13:50 ボディ コンディショニング 森泉	14:10～14:55 体ほくしヨガ 森泉		※12:00～13:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から6コース 目～10コース目を 使用しています	13:00～13:45 ボディ パンプ45 週替わり	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	13:05～13:45 アクア40 芦田	13:20～14:20 ボディ アタック60 今井	13:30～14:20 中級エアロ 海老原	13:50～14:30 アクア40 黒田	13:10～14:10 ボディ コンバット60 大内	13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原	
14	14:00～15:00 サーキットロー 山本(明)	14:00～15:00 ピラティス60 楠本	変更 初めて平泳ぎキック 山田(小)	13:45～14:15 初めて平泳ぎキック 山田(小)	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井	女性専用！！ 14:30～5-ONE ALL 定員:5名 ご希望の方はトレジム カウンターへお越しください			15:15～15:45 ボディ パンプ30 野本		15:10～15:50 中級エアロ 山本(明)	15:30～16:15 コーディネーション ストレッチ 関根	14:10～14:40 レズミルズコア 針生	14:10～15:00 太極舞 木原	14:45～15:30 ボディ ジャム45 花	14:45～15:30 ユーバウンド45 今井	14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤	15:50～16:40 中級エアロ 池田	16:00～16:40 グローブアクア40 高丸	
15	15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤	15:15～16:00 陰ヨガ 楠本	女性専用！！ 13:45～5-ONE ALL 定員:5名 ご希望の方はトレジム カウンターへお越しください																	
16																				
17																				
18																				
19	19:00～19:45 ヨガ 森泉	19:00～19:40 フィットネス タイチ 神原			19:05～19:35 レズミルズコア 針生	19:00～19:45 ヨガ 清田	19:00～19:30 水中 ウォーキング 成毛	19:00～19:30 ボディ コンバット30 今井	19:00～19:30 筋バランス 調整法 寺田		19:00～19:40 中級エアロ 池田	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本					※19:30～20:30 エンジョイ スイマーズ 浅場から6コース 目～10コース目を 使用しています	代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒		
20	20:15～21:00 ピラティス 香川	20:00～20:45 カンファ 神原	20:00～20:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 成毛		19:55～20:45 ステップ50 池田	20:00～20:30 ボディ コンバット30 加藤	20:00～20:50 アクア ロジック50 阿部	19:50～20:35 身体調整 ストレッチ 寺田	20:00～20:45 ユーバウンド45 今井	20:00～20:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 成毛	20:00～20:40 ステップ40 池田	20:00～20:45 クラシック バレエ Lisa	19:50～20:30 アクア40 阿部							
21	21:15～22:00 ボディ コンバット45 大内				21:00～21:45 ボディ パンプ45 末永															

※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。なお、祝日はプログラムが変更となります。予めご了承ください。