


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
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
10:30~11:00 ボール 築山絳香		10:45~11:15 エアロビクス初級 有元一貴		10:30~11:00 B-RAMP女性限定 築山絳香			10:45~11:30 エアロビクス 中級 森山直美		10:30~11:30 ヨガ 村上久恵		10:45~11:30 エアロビクス 初中級 佐藤彰洋	
11:15~12:00 エアロビクス 初級 築山絳香		11:30~12:15 ボディコン 有元一貴		11:15~12:00 エアロビクス 初中級 築山絳香			11:45~12:30 ヨガ 森山直美	12:00~12:30 アクアオーキング 藤井廉	11:45~12:30 ZUMBA 吉原幸栄子	ジュニアスクール	11:45~12:15 ボディシェイパー 有元一貴	
12:15~12:45 B-RAMP女性限定 築山絳香	13:00~13:30 はじめてクロール 渡邊真弓	12:30~13:30 アクアダンベル 立崎雄也	12:15~12:45	12:30~13:15 ピラティス 曾我部こずえ	13:00~13:30 はじめてクロール 有元一貴		12:45~13:15 B-RAMP女性限定 門田由香	12:45~13:15 スイムパラエティ 渡邊真弓	12:45~13:15 B-RAMP女性限定 築山絳香		12:30~13:15 ボディコン 有元一貴	
13:00~13:45 バトルミックス 佐藤彰洋		13:00~13:30 パワーヨガ 吉原幸栄子	13:00~13:30 はじめて背泳ぎ 渡邊真弓	13:30~14:00 ボール 築山絳香	13:45~14:15 アクアビクス 有元一貴		13:45~14:30 ボディコン 藤井廉	内容については 館内掲示にて ご確認ください	13:30~14:15 エアロビクス 初級 曾我部こずえ		13:30~14:30 パラエティ-30~60 内容については 館内掲示にて ご確認ください	
14:00~14:45 ピラティス 窪 寿美		13:45~14:30 Enjoy★ RAMP 有元一貴		14:15~14:45 ボディシェイパー 中嶋紫織			14:45~15:15 ストレッチポール 藤井廉					
	ジュニアスクール		ジュニアスクール		ジュニアスクール							
19:00~19:30 エアロビクス初級 溝口ひろみ		19:00~19:30 ボディシェイパー 渡部達也		19:00~19:45 エアロビクス 中級 森山直美			19:00~19:30 B-RAMP女性限定 門田由香		18:45~19:15 ボール 築山絳香			
19:45~20:45 ZUMBA 吉原幸栄子		19:45~20:30 バトルミックス 佐藤彰洋	20:00~20:30 はじめて背泳ぎ 藤井 廉	20:00~20:45 ZUMBA 森山直美	20:00~20:30 アクアダンベル 藤井廉		19:45~20:30 Enjoy★ RAMP 曾我部こずえ	20:00~20:30 はじめてクロール 立崎雄也	19:30~20:15 ボディコン 佐藤彰洋			
21:00~22:00 ヨガ 村上久恵		20:45~21:15 ストレッチポール 佐藤彰洋	20:45~21:15 アクアビクス 藤井廉	21:00~22:00 ピラティス 窪 寿美			20:45~21:45 ダンス初級 本田昂基	20:45~21:15 アクアビクス 立崎雄也				

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- レッスン開始30分前よりジムエリアにて参加カードをお一人様1枚お配りします。レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 変更箇所です。(名称変更も含む)
-  トレーニングシューズ不要のレッスンです。

