

月 MON			火 TUE		木 THU		金 FRI			土 SAT			日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2
10:30~11:00 モーニング レッスン	15名限定 レッスン!!	10:30~10:50 リフレウォーキング 安光	10:30~11:00 モーニング レッスン	10:30~10:50 アクア体操 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン	10:30~10:50 アクアバラエティ 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン	10:30~11:15 はじめての 四泳法	10:30~11:00 モーニング レッスン	10:30~11:15 はじめての 四泳法	10:30~11:00 モーニング レッスン	10:30~11:30 エアロ マジック	11:00~11:30 モーニング レッスン	11:40~12:00 ウォーターシェイプ		
1:00 大村	11:05~11:35 アクアピート 水谷	11:15~11:45 PowerWeight 水谷	11:15~12:00 ボディバランス 45	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:15~11:45 はじめて ステップ 安光	11:00~11:45 スイムチャレンジ 大村	11:15~11:45 はじめて ボディコンバット 30 加倉井	11:25~11:45 リフレウォーキング 大村	11:15~11:45 はじめて エアロ 水谷	11:50~12:20 クロール (初級)	11:45~12:45 ヨガ (初級)	12:15~13:00 ボディバランス 45 加倉井/加藤	12:15~13:00 はじめての 四泳法	12:15~13:00 はじめての 四泳法		
1:30 宮部	11:45~12:15 背泳ぎ (初級)	12:30~13:00 バタフライ	12:20~13:05 ZUMBA さやか	12:15~13:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 安光	12:00~13:00 エンジョイ エアロ (初中級)	12:00~12:30 クロール (初級)	12:00~13:00 ピラティス	12:45~13:15 平泳ぎ (初級)	12:45~13:15 バタフライ (初級)	12:45~13:15 ファイティング アクア	12:45~13:15 ヨガ (初級)	13:00~13:45 はじめての 四泳法	13:00~13:45 はじめての 四泳法	13:00~13:45 はじめての 四泳法		
2:00 安光	12:30~13:00 SSS	12:30~13:00 バタフライ	12:30~13:00 ZUMBA さやか	12:30~13:00 スタジオチャレンジ 安光	12:30~12:50 ギアトレーニング 山本	12:45~13:15 平泳ぎ 岡村	12:10~12:30 ロコトレ 安光	12:45~13:15 バタフライ (初級)	13:10~13:30 ギアトレーニング 瀬頭/田中	13:10~13:30 ギアトレーニング 瀬頭/田中	13:35~14:20 四泳法スキル	13:35~14:20 四泳法スキル	13:35~14:20 四泳法スキル	13:35~14:20 四泳法スキル		
2:30 藤井	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB 大村	13:15~14:00 背泳ぎ	13:15~13:35 姿勢改善 安光	13:25~14:25 エアロ マニア	13:25~13:45 アクアヌードル 大村	13:15~14:15 RTB 安光	13:30~14:15 クロール	13:15~13:45 はじめて エアロ 藤井	13:30~14:30 スイム トレーニング	14:00~14:20 クロール	14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村/新村	14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村/新村	14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村/新村		
3:00 岡村	14:30~15:15 シェイプ ステップ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45~15:45 太極拳 (初級)	15:00~15:45 はじめての 四泳法	15:10~15:30 ギアトレーニング 水谷	14:00~14:30 クロール (初級)	14:30~15:00 はじめて ステップ	14:30~15:15 平泳ぎ	14:15~15:15 ZUMBA	14:00~14:20 ストレッチ	15:00~16:00 ピラティス	15:20~15:40 ウォーターシェイプ 瀬頭/春田/田中	15:00~15:45 クロール	15:00~15:45 クロール		
4:00 新村	15:30~16:30 コア コンディショニング	16:00~16:30 PowerWeight 加倉井	16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:00~16:45 PowerWeight 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30	17:15~17:45 パラエティレッスン 30	17:10~19:30 トレーニング教室	18:00~19:00 ヨガ	18:00~19:00 ヨガ	17:15~17:45 RTB 水谷	17:20~17:40 フォームローラー ^{松木/春田}	17:20~17:40 フォームローラー ^{松木/春田}		
4:30 加倉井	18:40~19:00 ストレッチ	18:40~19:00 ストレッチ	19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井	19:30~20:00 ワンポイント ~毎週基礎練習~	19:45~20:15 Power Weight	20:00~20:30 スイムチャレンジ 松本	20:15~21:00 ポディコンバット 45	20:30~21:00 四泳法スキル	19:00~19:45 エンジョイ ステップ (初中級)	19:10~19:30 パタフライ (初級)	19:15~20:00 ポディコンバット 45	19:00~19:45 四泳法スキル	19:15~20:00 ポディコンバット 45	19:15~20:00 ポディコンバット 45		
5:00 坂戸	19:15~19:45 シェイプステップ	19:15~19:45 シェイプステップ	19:30~20:00 ワンポイント ~毎週基礎練習~	19:45~20:15 Power Weight	20:00~20:30 スイムチャレンジ 松本	20:30~21:00 ポディコンバット 45	20:40~21:20 はじめての 四泳法	20:40~21:00 パラエティレッスン 30	19:30~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)	19:30~20:00 パタフライ (初級)	20:00~20:45 リトモス	20:10~20:30 体幹トレーニング 新村	20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:10~20:30 体幹トレーニング 新村		
5:30 久保	20:00~21:00 ZUMBA	20:30~21:00 ランニング チャレンジ	20:30~21:00 ZUMBA	20:30~21:00 ランニング チャレンジ	20:30~21:00 ZUMBA	20:30~21:00 ZUMBA	20:40~21:20 はじめての 四泳法	20:40~21:00 パラエティレッスン 30	19:45~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)	19:45~20:00 パタフライ (初級)	20:00~20:45 リトモス	20:10~20:30 体幹トレーニング 新村	20:10~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:10~20:30 体幹トレーニング 新村		
6:00 大村	21:15~22:00 ピラティス	21:30~22:00 RTB	21:00~21:45 磯部	21:15~22:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 加倉井/有村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 教室	21:15~22:15 ヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会 松本	21:15~21:45 マスターズ練習会 松本	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)	19:15~20:00 パタフライ (初級)	20:15~20:45 リトモス	20:30~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井		
6:30 岡村	21:15~22:00 ピラティス	21:30~22:00 RTB	21:00~21:45 磯部	21:15~22:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 加倉井/有村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 教室	21:15~22:15 ヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会 松本	21:15~21:45 マスターズ練習会 松本	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)	19:15~20:00 パタフライ (初級)	20:15~20:45 リトモス	20:30~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井		
7:00 新村	21:15~22:00 ピラティス	21:30~22:00 RTB	21:00~21:45 磯部	21:15~22:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 加倉井/有村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 教室	21:15~22:15 ヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会 松本	21:15~21:45 マスターズ練習会 松本	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)	19:15~20:00 パタフライ (初級)	20:15~20:45 リトモス	20:30~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井		
7:30 藤井	21:15~22:00 ピラティス	21:30~22:00 RTB	21:00~21:45 磯部	21:15~22:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 加倉井/有村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 教室	21:15~22:15 ヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会 松本	21:15~21:45 マスターズ練習会 松本	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)	19:15~20:00 パタフライ (初級)	20:15~20:45 リトモス	20:30~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井		
8:00 小林	21:15~22:00 ピラティス	21:30~22:00 RTB	21:00~21:45 磯部	21:15~22:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 加倉井/有村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 教室	21:15~22:15 ヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会 松本	21:15~21:45 マスターズ練習会 松本	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)	19:15~20:00 パタフライ (初級)	20:15~20:45 リトモス	20:30~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井		
8:30 藤井	21:15~22:00 ピラティス	21:30~22:00 RTB	21:00~21:45 磯部	21:15~22:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 加倉井/有村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 教室	21:15~22:15 ヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会 松本	21:15~21:45 マスターズ練習会 松本	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)	19:15~20:00 パタフライ (初級)	20:15~20:45 リトモス	20:30~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井		
9:00 新村	21:15~22:00 ピラティス	21:30~22:00 RTB	21:00~21:45 磯部	21:15~22:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 加倉井/有村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 教室	21:15~22:15 ヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会 松本	21:15~21:45 マスターズ練習会 松本	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)	19:15~20:00 パタフライ (初級)	20:15~20:45 リトモス	20:30~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井		
9:30 岡村	21:15~22:00 ピラティス	21:30~22:00 RTB	21:00~21:45 磯部	21:15~22:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 加倉井/有村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 教室	21:15~22:15 ヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会 松本	21:15~21:45 マスターズ練習会 松本	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)	19:15~20:00 パタフライ (初級)	20:15~20:45 リトモス	20:30~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:15~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井		
10:00 久保	21:15~22:00 ピラティス	21:30~22:00 RTB	21:00~21:45 磯部	21:15~22:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 加倉井/有村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 教室	21:15~22:15 ヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会 松本	21:15~21:45 マスターズ練習会 松本	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初中級)							