

月 MON				火 TUE				水 WED			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 宮原 望	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:30 スタジオ1 ピラティス	10:30~11:00 スタジオ2 モーニング ストレッチ 土屋/成松	ジム	プール	10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ YUKI	スタジオ2	ジム	プール
11:15~12:00 スタジオ1 エンジョイ エアロ	11:10~11:40 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	11:10~11:30 ジム かんたん筋トレ 成松	11:20~11:40 プール 水中体操 土屋	11:45~12:30 スタジオ1 コアサイズ 森吉 あゆみ	11:45~12:15 スタジオ2 スタジオ チャレンジ 藤井	11:40~12:00 ジム オムニア(初級) 森吉 あゆみ	11:40~12:00 プール リフレウォーキング YUKI	11:15~11:45 スタジオ1 ボディ コンバット30 石橋	11:10~11:55 スタジオ2 ダンス レッスン 谷口 潤子	11:20~11:40 ジム 痛み改善教室 YUKI	11:20~11:40 プール 痛み改善教室 YUKI
12:00 スタジオ1 橋原 みか	11:50~12:20 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	11:40~12:00 ジム オムニア(初級) 成松	11:50~12:20 プール アクアビート 土屋	12:45~13:30 スタジオ1 ZUMBA 西ヶ開 敦子	12:30~13:00 スタジオ2 はじめて ステップ 藤井	12:10~12:20 ジム TRXストレッチ 藤井	12:15~12:45 プール はじめて パタフライ 荒川 亮介	12:05~12:40 スタジオ1 ボルド・ブラ 福田 扶美佳	12:05~12:35 スタジオ2 SSS 石橋	12:00~12:20 ジム アクアヌードル YUKI	12:00~12:20 プール アクアヌードル YUKI
12:15~12:45 スタジオ1 マットサイエンス 橋原 みか	12:30~12:50 スタジオ2 バランスボール YUKI	12:30~12:50 ジム トライジャンプ YUKI	12:45~13:15 プール はじめて クロール 山内 佳江	13:45~14:15 スタジオ1 Power Weight 土屋	13:10~13:30 スタジオ2 ボディ コンディショニング 藤井	13:40~14:25 ジム ギアビート 45 谷口 潤子	13:00~13:45 プール スイム トレーニング 荒川 亮介	12:50~13:35 スタジオ1 リトモス 福田 扶美佳	12:45~13:05 スタジオ2 ストレッチ 成松	12:45~13:05 ジム ストレッチ 成松	12:45~13:05 プール はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
13:00 スタジオ1 13:00~13:30 ボディメイキング 橋原 みか	13:00~13:20 スタジオ2 トライジャンプ YUKI	13:00~13:20 ジム トライジャンプ YUKI	13:30~14:00 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	14:30~15:15 スタジオ1 太極舞 江島 久恵	14:35~14:55 スタジオ2 ここ の心 心暖ヨガ YUKI	14:35~14:55 ジム Power Weight 土屋	14:30~15:15 プール スイム トレーニング 荒川 亮介	13:50~14:30 スタジオ1 リラククス ヨガ 川久保 峰子	13:15~13:35 スタジオ2 TRX 成松	13:15~13:35 ジム TRX 成松	13:15~13:45 プール パタフライ 中級 山内 佳江
13:40~14:40 スタジオ1 太極拳 坂戸 洋子	14:45~15:30 スタジオ2 アロマ ヨガ 川久保 峰子	14:45~15:30 ジム ストレッチ 土屋	14:15~14:45 プール はじめて パタフライ 山内 佳江	15:00~15:45 スタジオ1 エンジョイ ステップ 土屋	15:00~15:45 スタジオ2 アロマ ヨガ 川久保 峰子	15:00~15:45 ジム アロマ ヨガ 川久保 峰子	15:00~15:45 プール アロマ ヨガ 川久保 峰子	14:45~15:30 スタジオ1 エアロマジック 土屋	14:50~15:20 スタジオ2 かんたん 筋トレ 水谷	14:50~15:20 ジム かんたん 筋トレ 水谷	14:50~15:20 プール かんたん 筋トレ 水谷
14:00 スタジオ1 14:00~14:40 太極拳 坂戸 洋子	14:45~15:30 スタジオ2 アロマ ヨガ 川久保 峰子	14:45~15:30 ジム ストレッチ 土屋	14:15~14:45 プール はじめて パタフライ 山内 佳江	15:50~16:10 スタジオ1 オムニア(初級) 成松	15:50~16:10 スタジオ2 オムニア(初級) 成松	15:50~16:10 ジム オムニア(初級) 成松	15:50~16:10 プール オムニア(初級) 成松	15:45~16:30 スタジオ1 リトモス 福澤 明子	15:40~16:25 スタジオ2 ボディケア 藤岡 千絵	15:40~16:25 ジム ボディケア 藤岡 千絵	15:40~16:25 プール ボディケア 藤岡 千絵
15:00 スタジオ1 15:00~15:45 エンジョイ ステップ 土屋	14:45~15:30 スタジオ2 アロマ ヨガ 川久保 峰子	14:45~15:30 ジム ストレッチ 土屋	14:15~14:45 プール はじめて パタフライ 山内 佳江	16:00 スタジオ1 16:00~16:40 カラダ改善 成松	16:00~16:40 スタジオ2 カラダ改善 成松	16:00~16:40 ジム カラダ改善 成松	16:00~16:40 プール カラダ改善 成松	16:00 スタジオ1 16:00~16:40 カラダ改善 成松	16:00~16:40 スタジオ2 カラダ改善 成松	16:00~16:40 ジム カラダ改善 成松	16:00~16:40 プール カラダ改善 成松
16:00 スタジオ1 16:00~16:40 カラダ改善 成松	14:45~15:30 スタジオ2 アロマ ヨガ 川久保 峰子	14:45~15:30 ジム ストレッチ 土屋	14:15~14:45 プール はじめて パタフライ 山内 佳江	17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 青野	17:20~17:40 スタジオ2 TRX 青野	17:20~17:40 ジム TRX 青野	17:20~17:40 プール TRX 青野	17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 青野	17:20~17:40 スタジオ2 TRX 青野	17:20~17:40 ジム TRX 青野	17:20~17:40 プール TRX 青野
17:00 スタジオ1 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 青野	17:20~17:40 スタジオ2 TRX 青野	17:20~17:40 ジム TRX 青野	17:20~17:40 プール TRX 青野	18:00 スタジオ1 18:00~18:30 キッズダンス 初級 Non	18:30~18:50 スタジオ2 ストレッチ 青野	18:30~18:50 ジム ストレッチ 青野	18:30~18:50 プール ストレッチ 青野	18:00 スタジオ1 18:00~18:30 キッズダンス 初級 Non	18:30~18:50 スタジオ2 ストレッチ 青野	18:30~18:50 ジム ストレッチ 青野	18:30~18:50 プール ストレッチ 青野
18:00 スタジオ1 18:00~18:30 キッズダンス 初級 Non	18:30~18:50 スタジオ2 ストレッチ 青野	18:30~18:50 ジム ストレッチ 青野	18:30~18:50 プール ストレッチ 青野	19:00 スタジオ1 19:00~19:10 筋膜リリース 青野	19:15~20:15 スタジオ2 エアロ マジック 青野	19:15~20:15 ジム エアロ マジック 青野	19:15~20:15 プール エアロ マジック 青野	19:00 スタジオ1 19:00~19:10 筋膜リリース 青野	19:15~20:15 スタジオ2 エアロ マジック 青野	19:15~20:15 ジム エアロ マジック 青野	19:15~20:15 プール エアロ マジック 青野
19:00 スタジオ1 19:00~19:10 筋膜リリース 青野	19:15~20:15 スタジオ2 エアロ マジック 青野	19:15~20:15 ジム エアロ マジック 青野	19:15~20:15 プール エアロ マジック 青野	19:15~20:15 スタジオ1 エアロ マジック 青野	19:15~20:15 スタジオ2 エアロ マジック 青野	19:15~20:15 ジム エアロ マジック 青野	19:15~20:15 プール エアロ マジック 青野	19:15~20:15 スタジオ1 エアロ マジック 青野	19:15~20:15 スタジオ2 エアロ マジック 青野	19:15~20:15 ジム エアロ マジック 青野	19:15~20:15 プール エアロ マジック 青野
19:15~20:15 スタジオ1 エアロ マジック 青野	19:15~20:15 スタジオ2 エアロ マジック 青野	19:15~20:15 ジム エアロ マジック 青野	19:15~20:15 プール エアロ マジック 青野	20:00 スタジオ1 20:00~21:05 ZUMBA 早弥香	20:10~20:40 スタジオ2 ボディ コンディショニング 立石	20:10~20:40 ジム ボディ コンディショニング 立石	20:10~20:40 プール ボディ コンディショニング 立石	20:00 スタジオ1 20:00~21:05 ZUMBA 早弥香	20:10~20:40 スタジオ2 ボディ コンディショニング 立石	20:10~20:40 ジム ボディ コンディショニング 立石	20:10~20:40 プール ボディ コンディショニング 立石
20:00 スタジオ1 20:00~21:05 ZUMBA 早弥香	20:10~20:40 スタジオ2 ボディ コンディショニング 立石	20:10~20:40 ジム ボディ コンディショニング 立石	20:10~20:40 プール ボディ コンディショニング 立石	20:50~21:10 スタジオ1 お腹スッキリ 岸川	20:50~21:50 スタジオ2 ジャズ ダンス 岸川	20:50~21:50 ジム お腹スッキリ 岸川	20:50~21:50 プール お腹スッキリ 岸川	20:50~21:10 スタジオ1 お腹スッキリ 岸川	20:50~21:50 スタジオ2 ジャズ ダンス 岸川	20:50~21:50 ジム お腹スッキリ 岸川	20:50~21:50 プール お腹スッキリ 岸川
20:50~21:10 スタジオ1 お腹スッキリ 岸川	20:50~21:50 スタジオ2 ジャズ ダンス 岸川	20:50~21:50 ジム お腹スッキリ 岸川	20:50~21:50 プール お腹スッキリ 岸川	21:00 スタジオ1 21:00~22:00 ボディコンバット 45 立石	21:15~22:00 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子	21:15~22:00 ジム ジャズ ダンス 大石 素子	21:15~22:00 プール ジャズ ダンス 大石 素子	21:00 スタジオ1 21:00~22:00 ボディコンバット 45 立石	21:15~22:00 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子	21:15~22:00 ジム ジャズ ダンス 大石 素子	21:15~22:00 プール ジャズ ダンス 大石 素子
21:00 スタジオ1 21:00~22:00 ボディコンバット 45 立石	21:15~22:00 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子	21:15~22:00 ジム ジャズ ダンス 大石 素子	21:15~22:00 プール ジャズ ダンス 大石 素子	21:30~22:00 スタジオ1 パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 スタジオ2 パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 ジム パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 プール パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 スタジオ1 パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 スタジオ2 パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 ジム パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 プール パドル&フィン 橋本 潤
21:30~22:00 スタジオ1 パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 スタジオ2 パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 ジム パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 プール パドル&フィン 橋本 潤	22:00 スタジオ1 22:00~22:30 スタート&ターン 青野	22:00~22:30 スタジオ2 スタート&ターン 青野	22:00~22:30 ジム スタート&ターン 青野	22:00~22:30 プール スタート&ターン 青野	22:00 スタジオ1 22:00~22:30 スタート&ターン 青野	22:00~22:30 スタジオ2 スタート&ターン 青野	22:00~22:30 ジム スタート&ターン 青野	22:00~22:30 プール スタート&ターン 青野
22:00 スタジオ1 22:00~22:30 スタート&ターン 青野	22:00~22:30 スタジオ2 スタート&ターン 青野	22:00~22:30 ジム スタート&ターン 青野	22:00~22:30 プール スタート&ターン 青野	23:00 スタジオ1 23:00~23:30 スタート&ターン 青野	23:00~23:30 スタジオ2 スタート&ターン 青野	23:00~23:30 ジム スタート&ターン 青野	23:00~23:30 プール スタート&ターン 青野	23:00 スタジオ1 23:00~23:30 スタート&ターン 青野	23:00~23:30 スタジオ2 スタート&ターン 青野	23:00~23:30 ジム スタート&ターン 青野	23:00~23:30 プール スタート&ターン 青野
23:00 スタジオ1 23:00~23:30 スタート&ターン 青野	23:00~23:30 スタジオ2 スタート&ターン 青野	23:00~23:30 ジム スタート&ターン 青野	23:00~23:30 プール スタート&ターン 青野								

金 FRI				土 SAT				日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 青野	スタジオ2	ジム	プール	10:45~11:15 スタジオ1 モーニング ストレッチ YUKI/土屋	スタジオ2	ジム	プール	11:00~12:00 スタジオ1 ギアビート 60 谷口 潤子	スタジオ2	ジム	プール
11:00 スタジオ1 11:10~11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:45 スタジオ2 コア コンディショニング YUKI	11:20~11:40 ジム TRX 藤井	11:15~11:45 プール はじめて クロール 山内 佳江	11:30~12:00 スタジオ1 SSS YUKI	11:15~12:00 スタジオ2 アライメント ヨガ 齋藤 奈子	11:30~12:00 ジム SSS YUKI	11:15~12:00 プール アライメント ヨガ 齋藤 奈子	11:30~11:50 スタジオ1 TRX 成松	11:30~11:50 スタジオ2 TRX 成松	11:30~11:50 ジム TRX 成松	11:30~11:50 プール TRX 成松
12:00 スタジオ1 12:15~13:15 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 スタジオ2 はじめて エアロ 江島 久恵	12:00~12:20 ジム 筋膜リリース 土屋	12:00~12:30 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	12:15~13:00 スタジオ1 HIP HOP YUKI	12:40~13:00 スタジオ2 ストレッチボール YUKI	12:15~13:00 ジム HIP HOP YUKI	12:15~13:00 プール ストレッチボール YUKI	12:15~12:40 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:15~12:40 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:15~12:40 ジム フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:15~12:40 プール フィットネス ヨガ 谷口 潤子
12:00 スタジオ1 12:15~13:15 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 スタジオ2 はじめて エアロ 江島 久恵	12:00~12:20 ジム 筋膜リリース 土屋	12:00~12:30 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	12:15~13:00 スタジオ1 HIP HOP YUKI	12:40~13:00 スタジオ2 ストレッチボール YUKI	12:15~13:00 ジム HIP HOP YUKI	12:15~13:00 プール ストレッチボール YUKI	12:15~12:40 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:15~12:40 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:15~12:40 ジム フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:15~12:40 プール フィットネス ヨガ 谷口 潤子
12:15~13:15 スタジオ1 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 スタジオ2 はじめて エアロ 江島 久恵	12:00~12:20 ジム 筋膜リリース 土屋	12:00~12:30 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	12:15~13:00 スタジオ1 HIP HOP YUKI	12:40~13:00 スタジオ2 ストレッチボール YUKI	12:15~13:00 ジム HIP HOP YUKI	12:15~13:00 プール ストレッチボール YUKI	12:15~12:40 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:15~12:40 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:15~12:40 ジム フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:15~12:40 プール フィットネス ヨガ 谷口 潤子
13:00 スタジオ1 13:30~14:15 リトモス 福澤 明子	12:45~13:15 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	12:50~13:10 ジム かんたん筋トレ 土屋	12:50~13:10 プール ウォーターシェイプ 青野	13:15~14:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	13:40~14:25 スタジオ2 スイム トレーニング 山内 佳江	13:15~14:00 ジム シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	13:15~14:00 プール スイム トレーニング 山内 佳江	13:00~13:30 スタジオ1 Power Weight 加倉井/立石	13:00~13:30 スタジオ2 Power Weight 加倉井/立石	13:00~13:30 ジム Power Weight 加倉井/立石	13:00~13:30 プール Power Weight 加倉井/立石
13:00 スタジオ1 13:30~14:15 リトモス 福澤 明子	12:45~13:15 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	12:50~13:10 ジム かんたん筋トレ 土屋	12:50~13:10 プール ウォーターシェイプ 青野	13:15~14:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	13:40~14:25 スタジオ2 スイム トレーニング 山内 佳江	13:15~14:00 ジム シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	13:15~14:00 プール スイム トレーニング 山内 佳江	13:00~13:30 スタジオ1 Power Weight 加倉井/立石	13:00~13:30 スタジオ2 Power Weight 加倉井/立石	13:00~13:30 ジム Power Weight 加倉井/立石	13:00~13:30 プール Power Weight 加倉井/立石
13:30~14:15 スタジオ1 リトモス 福澤 明子	12:45~13:15 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	12:50~13:10 ジム かんたん筋トレ 土屋	12:50~13:10 プール ウォーターシェイプ 青野	13:15~14:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	13:40~14:25 スタジオ2 スイム トレーニング 山内 佳江	13:15~14:00 ジム シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	13:15~14:00 プール スイム トレーニング 山内 佳江	13:00~13:30 スタジオ1 Power Weight 加倉井/立石	13:00~13:30 スタジオ2 Power Weight 加倉井/立石	13:00~13:30 ジム Power Weight 加倉井/立石	13:00~13:30 プール Power Weight 加倉井/立石
14:00 スタジオ1 14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	14:10~14:20 スタジオ2 10トレ 藤井	14:10~14:20 ジム 10トレ 藤井	14:10~14:20 プール 10トレ 藤井	14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:15~15:00 スタジオ2 ピラティス 森吉 あゆみ	14:30~15:30 ジム ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:30~15:30 プール ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:45~15:45 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 スタジオ2 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 ジム カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 プール カラダに 効かせるヨガ AKI
14:00 スタジオ1 14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	14:10~14:20 スタジオ2 10トレ 藤井	14:10~14:20 ジム 10トレ 藤井	14:10~14:20 プール 10トレ 藤井	14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:15~15:00 スタジオ2 ピラティス 森吉 あゆみ	14:30~15:30 ジム ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:30~15:30 プール ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:45~15:45 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 スタジオ2 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 ジム カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 プール カラダに 効かせるヨガ AKI
14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 西 涼子	14:10~14:20 スタジオ2 10トレ 藤井	14:10~14:20 ジム 10トレ 藤井	14:10~14:20 プール 10トレ 藤井	14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:15~15:00 スタジオ2 ピラティス 森吉 あゆみ	14:30~15:30 ジム ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:30~15:30 プール ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:45~15:45 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 スタジオ2 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 ジム カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 プール カラダに 効かせるヨガ AKI
15:00 スタジオ1 15:30~16:00 SSS 土屋	15:00~15:20 スタジオ2 トライジャンプ 成松	15:00~15:20 ジム トライジャンプ 成松	15:00~15:20 プール トライジャンプ 成松	15:40~16:40 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) YUKI	16:00~17:00 スタジオ2 ルートプラス (4~6歳) YUKI	15:40~16:40 ジム ハニース ダンススクール (月3回) YUKI	15:40~16:40 プール ハニース ダンススクール (月3回) YUKI	16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI	16:00~16:45 スタジオ2 ZUMBA EMI	16:00~16:45 ジム ZUMBA EMI	16:00~16:45 プール ZUMBA EMI
15:00											