

	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	プール
10:30																		
10:30~11:00	モーニングレッスン			10:30~11:00	モーニングレッスン		10:30~11:00	モーニングレッスン		10:30~11:00	モーニングレッスン		10:30~11:00	モーニングレッスン		10:30~11:15		
11:00	加倉井			古賀			加倉井			大村			大村			エアロマジック	10:45~11:15	
11:15~11:35	TRX	11:15~11:45	クロール (初級)							11:10~11:40	はじめて ステップ		11:15~11:35	アクアヌードル	11:15~12:00	ZUMBA		
11:30	11:30~12:15	大村	藤井	11:30~12:15	ポティバランス 45		11:30~12:00	ボディコンバット 30		大村			藤井				11:30~12:00	アクアビート
12:00	11:45~12:05	大村	12:00~12:45	クロール (中級)			加倉井			12:00~12:45	ピラティス		11:45~12:15	背泳ぎ (初級)	EMI		11:45~12:30	からだに効かせるヨガ (レベル1)
12:30	Yoshino		藤井	12:40~13:25	ZUMBA		12:20~13:05	エンジョイエアロ (初中級)		岡村			藤井	12:15~12:45	エンジョイエアロ (初中級)		12:15~12:45	はじめての四泳法
12:45~13:30	12:45~13:30	藤井	13:00~13:30	フィンスイム			12:30~13:00	バタフライ (初級)		12:35~12:55	体幹トレーニング		藤井	12:30~13:00	平泳ぎ (初級)	EMI	13:00~13:30	リトモス
13:00	13:00~13:30	藤井	13:00~13:30	フィンスイム			13:15~13:45	ロコトレ		13:15~13:45	はじめて エアロ		藤井	13:15~14:00	平泳ぎ (中級)		13:00~13:30	スイムトレーニング (初中級)
13:30	岡村		藤井	13:40~14:25	エアロ マニア		13:30~14:15	癒しヨガ (初級)		安光			藤井	13:15~14:00	平泳ぎ (中級)		13:15~13:45	はじめて ステップ
14:00	14:00~14:30	加倉井		14:45~15:30	太極拳		15:00~15:30	はじめて ステップ		今福			藤井	14:00~14:30	姿勢改善		14:20~14:50	はじめて エアロ
14:30	SSS			14:45~15:30	太極拳		15:00~15:30	はじめて ステップ		今福			藤井	14:00~14:30	姿勢改善		14:20~14:50	はじめて エアロ
15:00	15:00~15:45	加倉井		15:00~15:30	バタフライ (初級)		15:00~15:30	はじめて ステップ		今福			藤井	15:00~15:20	水中運動		15:15~16:00	ピラティス
15:30	15:00~15:45	加倉井		15:00~15:30	バタフライ (初級)		15:00~15:30	はじめて ステップ		今福			藤井	15:00~15:20	水中運動		15:15~16:00	ピラティス
16:00	小林			16:30~16:40	TRX		16:20~16:50	はじめて エアロ		大村			藤井	15:15~15:45	ボディ コンディショニング		15:20~15:40	アクアヌードル
16:30				16:30~16:40	TRX		16:20~16:50	はじめて エアロ		大村			藤井	15:15~15:45	ボディ コンディショニング		15:20~15:40	アクアヌードル
17:00				16:30~16:40	TRX		16:20~16:50	はじめて エアロ		大村			藤井	15:15~15:45	ボディ コンディショニング		15:20~15:40	アクアヌードル
17:30				18:45~19:30	エンジョイエアロ (初中級)		19:15~19:45	SSS		古賀			藤井	18:15~19:00	からだに効かせるヨガ (レベル2)		16:15~17:00	ポティコンバット 45
18:00				18:45~19:30	エンジョイエアロ (初中級)		19:15~19:45	SSS		古賀			藤井	18:15~19:00	からだに効かせるヨガ (レベル2)		16:15~17:00	ポティコンバット 45
18:30				19:15~19:45	Power Weight		19:15~19:45	SSS		古賀			藤井	18:15~19:00	からだに効かせるヨガ (レベル2)		16:15~17:00	ポティコンバット 45
19:00				19:15~19:45	Power Weight		19:15~19:45	SSS		古賀			藤井	18:15~19:00	からだに効かせるヨガ (レベル2)		16:15~17:00	ポティコンバット 45
19:30				19:15~19:45	Power Weight		19:15~19:45	SSS		古賀			藤井	18:15~19:00	からだに効かせるヨガ (レベル2)		16:15~17:00	ポティコンバット 45
20:00				19:45~20:15	ボディコンバット 30		19:45~20:15	ボディコンバット 30		加倉井			藤井	19:15~19:45	SSS		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
20:30				19:45~20:15	ボディコンバット 30		19:45~20:15	ボディコンバット 30		加倉井			藤井	19:15~19:45	SSS		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
21:00				20:00~20:30	はじめての四泳法		20:00~20:30	スイムトレーニング (初中級)		大村			藤井	20:00~20:45	リトモス		17:00~17:40	PowerWeight40
21:30				20:00~20:30	はじめての四泳法		20:00~20:30	スイムトレーニング (初中級)		大村			藤井	20:00~20:45	リトモス		17:00~17:40	PowerWeight40
22:00				20:30~21:00	ポティコンバット 30		20:30~21:00	エンジョイ ステップ		大村			藤井	20:10~20:55	エンジョイ ステップ		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
22:30				20:30~21:00	ポティコンバット 30		20:30~21:00	エンジョイ ステップ		大村			藤井	20:10~20:55	エンジョイ ステップ		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
23:00				20:40~21:00	筋膜リリース		20:45~21:30	スイムトレーニング (中級)		大村			藤井	20:45~21:15	ワンポイントスイム (初級)		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
23:30				20:40~21:00	筋膜リリース		20:45~21:30	スイムトレーニング (中級)		大村			藤井	20:45~21:15	ワンポイントスイム (初級)		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
24:00				21:00~21:45	ピラティス		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
24:30				21:00~21:45	ピラティス		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
25:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
25:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
26:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
26:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
27:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
27:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
28:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
28:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
29:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
29:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
30:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
30:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
31:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
31:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
32:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
32:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
33:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
33:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
34:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
34:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
35:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
35:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
36:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
36:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
37:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
37:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
38:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
38:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
39:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
39:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
40:00				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
40:30				21:15~22:00	ポティコンディショニング		21:15~22:00	ポティバランス 45		大村			藤井	21:00~21:45	パレトン		17:00~17:45	ボティバ/ラ/45
41:00				21:15~22:00</														