

	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		10:30~10:50 水中運動	10:30~11:15			10:30~10:50		10:30~10:50	10:30~10:50		ワンポイント TRX♪			
11:00	大村		11:00~11:30 バタフライ (初級)	加倉井						11:10~11:40			11:15~12:00	大村/手塚				
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:30~11:50 フォームローラー	11:45~12:15 フィンスイム	ボディバランス 45	11:15~11:35 TRX	11:15~11:45 AQUA ZUMBA	11:30~12:00 ポディコンバット 30	11:30~11:50	11:45~12:15 平泳ぎ (初級)	高倉			ZUMBA					
12:00	Yoshino			倉田	大村		加倉井		藤井				12:00~12:45	EMI	1日:バタフライ 8日:背泳ぎ 15日:お楽しみ 22日:平泳ぎ 29日:クロール	11:30~12:00 アクアビート	11:45~12:30	25名限定 チケット配布 10:40~
12:30			12:30~13:15 背泳ぎ (中級)			12:30~13:00 背泳ぎ (初級)	12:20~13:05		12:30~13:00 フィンスイム				平泳ぎ (中級)	藤井		12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級)	12:15~12:45	12:30~12:50 アクア体操
13:00	12:45~13:30 全身スッキリヨガ (初級)			さやか	安光	大村	安田		13:15~14:00 バタフライ (中級)				13:00~13:45 スイムトレーニング (中級)	藤井		13:00~13:30 スイムトレーニング (初中級)	大村	12:50~13:10 TRX
13:30	岡村				安光	大村	13:30~14:15		クロール (中級)	安光				藤井			13:10~13:40 クロール (中級)	
14:00	14:00~14:30 SSS			さやか									14:15~15:00				14:15~14:45 SSS	
14:30	大村						14:30~15:00						ZUMBA				安光	
15:00	15:00~15:45 ピラティス			14:45~15:30 太極拳			大村							安川				
15:30	岡村			関				15:15~15:35 筋トレ教室	15:20~15:50 はじめての 四泳法					15:00~15:20 水中運動				
16:00							15:50~16:20											
16:30					16:30~17:00 TRX		加倉井		6日:バタフライ 20日:平泳ぎ 27日:クロール									
17:00	【施設利用について】												17:00~17:45			加倉井		
17:30	整理券配布レッスンは別紙を参照ください。(人数制限なし)												週替わり レッスン	1日/29日 Power weight/加倉井		運動初心者オススメ		
18:00													加倉井/安光	8日/22日		内容・時間変更クラス		
18:30													18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ	シェイプステップ/安光		担当者変更クラス		
19:00														基本的なフットパターン を始め、筋トレと有酸素		オススメ♪レッスン		
19:30	19:15~19:45 週替わり レッスン	1・2週目 シェイプステップ 3・4週目 SSS		19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級)	19:40~20:00 TRX	19:20~19:40 水中運動	19:15~20:00 Power weight		6日:バタフライ 20日:平泳ぎ 27日:クロール									
20:00	20:00~20:45 ZUMBA			安田	手塚/高倉	20:00~20:30 背泳ぎ (初級)	20:15~21:00 HIPHOP						20:00~20:45 リトモス					
20:30			20:15~20:45 フィンスイム	ボディコンバット 45	20:30~20:45 フォームローラー	20:45~21:30		20:30~20:45 簡単筋トレ	20:15~20:45 はじめての 四泳法									
21:00	廣里		大村		安田			Miyu	加倉井				狭間					
21:30	21:10~21:55 コンディショニング フロー		21:00~21:30 クロール (初中級)	高倉	15分間の レッスンです	スイムトレーニング (中級)	21:15~22:00	15分間の レッスンです	21:00~21:45 マスターズ 練習会				バレトン					
22:00	AKI		大村	リラックス ヨガ		深い呼吸とゆるい動きで からだを軽く、睡眠の質 を高めるクラス♪	夜の ゆるピラティス		マスターズ登録者限定プログラムです。 6/20/27日 は飛び込みを行います									
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		
施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで																		