

	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	10:30~11:15			10:30~10:50		10:30~10:50	10:30~10:50		ワンポイント TRX♪	10:45~11:15		
11:00	大村		11:00~11:30	加倉井		安光	ルーシーダットン			加倉井		藤井	大村/手塚	11:00~11:10		モーニングレッスン		
11:30	11:30~12:15	11:30~11:50	藤井	11:15~12:00	11:15~11:35	11:15~11:45	11:30~12:00	11:30~11:50	11:45~12:15	11:10~11:40		11:00~11:30	11:15~12:00					
12:00	フラダンス	フォームローラー	11:45~12:15	ボディバランス 45	TRX	AQUA ZUMBA	ポディコンバット 30	リズムトレーニング	平泳ぎ (初級)	Power weight		藤井	ZUMBA					
12:30	Yoshino		藤井	倉田			加倉井		藤井	12:00~12:45		加倉井	EMI					
12:45~13:30			12:30~13:15	ZUMBA		12:30~13:00	12:20~13:05		12:30~13:00	ピラティス		藤井	12:15~12:45					
13:00	全身スッカリヨガ (初級)		背泳ぎ (中級)	さやか	安光	大村	エンジョイエアロ (初・中級)	12:40~13:00	12:30~13:00	岡村		藤井	12:15~12:45					
13:30	岡村		藤井	13:15~14:00	13:15~13:45	13:15~13:45	安田	12:40~13:00	13:15~14:00			藤井	13:00~13:30					
14:00	14:00~14:30			さやか	安光	大村	癒しヨガ (初級)	加倉井	クロール (中級)	安光		藤井	13:00~13:30					
14:30	大村						福嶋						14:20~14:50					
15:00	15:00~15:45			太極拳			14:30~15:00						加倉井					
15:30	岡村			関			14:45~15:30						15:15~16:00					
16:00							15:50~16:20						AKI					
16:30							はじめて エアロ											
17:00							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)			【施設利用について】									12日/26日 Power weight/加倉井			運動初心者オススメ		
18:00				・レッスン人数制限なし(チケット配布は継続)									5日/19日			内容・時間変更クラス		
18:30				・マスク着用は個人の判断に委ねる									シェイプステップ/安光			担当者変更クラス		
19:00				・館内換気(窓・換気扇・扇風機で空気の循環・排気を行います)									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	7日・14日		19:15~20:00			19:15~20:00											
20:00	大村	シェイプステップ		エンジョイエアロ (初・中級)	28日 SSS		Power weight											
20:30	ZUMBA			安田			20:00~20:30											
21:00	廣里			20:15~20:45			20:15~20:45											
21:30	21:10~21:55			ポディコンバット 45			20:30~20:45											
22:00	コンディショニング フロー			20:30~20:45			20:45~21:30											
	AKI			21:00~21:30			21:15~22:00											
				リラックス ヨガ			夜の ゆるピラティス											
				安田			Miyu											