

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 レッスン				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン				スタジオ1 10:45~11:30 ピラティス			
11:00	宮原 望				高倉 11:10~11:30 簡単筋トレ				山崎 愛香	11:10~11:55 ダンサブル レッスン		
	11:20~11:50 ダンストレーニング			11:30~11:50 アクアヌードル	高倉 11:45~12:30 コアサイズ	11:40~12:00 筋膜リリース			12:05~12:40 ボルド・ブラ		12:10~12:30 TRX20	12:30~13:00 クロール
12:00	宮原 望	12:00~12:30 骨盤リセット		加倉井 12:05~12:35 はじめてバタフライ	高倉			12:20~12:50 はじめて平泳ぎ	福田 扶美佳		高倉 12:40~13:00 オムニア (初級)	山内 佳江
	12:45~13:30 ピラティス	宮原 望		加倉井	西ヶ関 敦子			荒川 亮介 13:00~13:40 クロール	12:50~13:35 リトモス			13:15~13:45 背泳ぎ
13:00	藤好 美香 13:45~14:15 BODY COMBAT 30			加倉井	西ヶ関 敦子			13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (8日・29日)	福田 扶美佳			山内 佳江 14:00~14:30 スイム トレーニング
14:00	加倉井					13:45~14:30 フィットネスヨガ			13:50~14:35 リラックスヨガ			山内 佳江
	14:30~15:15 健やかヨガ					谷口 潤子			川久保 峰子			山内 佳江
15:00	川久保 峰子						15:15~15:35 TRX 20		14:50~15:35 エンジョイエアロ (初中級)			
							高倉 15:50~16:05 オムニア (初級)		大庭めぐみ 15:50~16:35 BODY PUMP 45		15:45~16:05 オムニア (中級)	
16:00							高倉		平井 徹	16:15~16:35 ストレッチボール	高倉	
17:00						17:00~18:00 フリースタイル (初級)			レッスン紹介 〇〇。TRX 全身を短時間で 効率よく鍛えられる 体幹が弱い方には 特にオススメ！			
		17:30~18:30 Zummy style Hip Hop (初級)				reiya 18:00~19:00 girl's			19:15~20:00 リトモス		19:40~20:00 オムニア (上級)	19:50~20:20 四泳法 (初級)
18:00		Zummy				non 19:00~20:00 フリースタイル (中級)			野間口 順子		高倉	荒川 亮介 20:30~21:00 スピード スイム
	19:15~20:00 リトモス		20:05~20:20 TRX	19:45~20:15 初心者 水泳教室		reiya			20:15~21:00 ZUMBA			荒川 亮介
20:00	福澤 明子	20:15~21:00 からだ リセットヨガ	加倉井 20:25~20:40 TRX	山内 佳江 20:25~21:10 四泳法スキル	Shu 20:15~21:00 BODY COMBAT 45			20:00~20:40 アクアビクス				
					Shu 21:15~22:00 大人の K-POP			川久保 峰子 20:50~21:30 パドル&フィン	安田 早希			
21:00	21:00~21:45 SSS	福澤 明子		山内 佳江 21:20~21:50 スイムトレーニング	EMI			川久保 峰子	21:15~22:00 シェイプエアロ			
	加倉井			山内 佳江					EMI			
22:00												
23:00												

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 レッスン				スタジオ1 10:45~11:15 モーニング レッスン				スタジオ1 11:00~11:45 ギアビート45			
11:00	大村	11:15~11:35 ストレッチボール		11:20~11:50 アクアピクス	加倉井/高倉 11:30~12:00 隔週レッスン				谷口 潤子			
	ZUMBA	笠木		川久保 峰子	加倉井/高倉				12:00~12:45 フィットネス ヨガ			12:30~13:00 はじめて四泳法
12:00	大庭 めぐみ	12:10~12:40 バランスコーディネーション		12:05~12:45 はじめての四泳法	12:15~13:00 BODY BALANCE 45				谷口 潤子			税所 祐太
	12:15~13:00 フラダンス	江島 久恵		川久保 峰子	倉田 淳子				13:15~14:00 BODY PUMP 45			13:15~14:00 クロール
13:00	塩塚 千賀	12:50~13:05 オムニア (初級)		13:00~13:30 スイムトレーニング	高倉				Shu			税所 祐太
	13:20~14:05 太極舞	笠木		大村					14:15~15:00 BODY COMBAT 45			
14:00	江島 久恵			13:45~14:05 アクアヌードル					EMI			
	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ			大村					16:30~17:15 エンジョイエアロ			
15:00	西 涼子								EMI			
16:00		15:40~16:00 TRX20							●安全管理上、クラスの途中入退場はご遠慮ください。			
17:00		17:00~18:00 kiki girl's (基礎)							●運動中のケガ・体調不良の際は、担当者にお申し出ください。			
18:00		kiki							●都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。			
19:00									Les MILLS プログラム			
19:30~20:00	19:30~20:15 ストリート ダンス	19:45~20:00 オムニア (初級)		19:50~20:20 水慣れ教室	田上				●安全管理上、クラスの途中入退場はご遠慮ください。			
20:00	石橋 文佳	宮原 望		荒川 亮介					●運動中のケガ・体調不良の際は、担当者にお申し出ください。			
	BODY PUMP 45			20:30~21:10 背泳ぎ					●都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。			
21:00	石橋 文佳			荒川 亮介					Les MILLS プログラム			
	21:15~22:00 BODY COMBAT 45			21:20~22:00 スイムトレーニング					おススメ レッスン			
22:00	高倉			荒川 亮介					時間 変更箇所			
23:00									9月タイムスケジュール			