

※状況により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

曜日	月 (MON)					火 (TUE)					水 (WED)			木 (THU)					金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)					曜日	
	スタジオ					スタジオ					プール	スタジオ		プール	スタジオ			プール	スタジオ		プール	スタジオ			プール	スタジオ			プール	場所					
場所	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	A	C	プール	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	A	B	C	ホット	プール	場所	
9																																	9		
10	背骨コンディショニング、アクティブストレッチは長タオルをご持参下さい										11/3 祝日プログラム 11/10 ベーシックヨガ 山崎 11/17 オリジナルエアロ初級 中村優子 11/24 オリジナルエアロ初級 中村優子																							10	
11	アクティブ ストレッチ 10:30～11:15 MAI		背骨 コンディショニング 10:15～11:15 大豆生田	ベーシック ヨガ 10:20～11:05 町田 ※別途登録	ベビー スイミング 10:10～11:00 ★スクール制	オリジナルエアロ初級 10:15～10:45 上野	入会後 半年以内の方 限定クラス 10:50～11:30 倉本	リンパヨガ 10:30～11:15 山崎 ※別途登録	ベビー スイミング 10:10～11:00 ★スクール制		ZUMBA 10:30～11:15 岩下			RPM30 10:50～11:20 AYA ※WEB予約	ビューティフル ラテン 11:20～12:20 ひろみ	ベーシック ヨガ 11:30～12:15 Tetsuya ※別途登録		ヨーガ 10:30～11:15 遠藤	深層筋ほぐし 10:45～11:30 倉本		パーシク ヨガ 10:20～11:05 Orie ※別途登録	初級スクール 10:30～11:30 ★スクール制	はじめて エアロ 9:55～10:40 宇田川	腰痛改善ヨガ 10:15～11:00 Noriko	★スクール制	チャレンジ キッズ★ 8:00～14:00 橋本 ★スクール制	オリジナル エアロ初級 10:00～10:45 阿佐美		チャレンジ キッズ★ A-1 体操教室 10:00～13:30 ★スクール制			11			
12	ZUMBA 11:35～12:20 MAI	ドーイン ヨガ 11:35～12:20 大豆生田	バレエ 11:30～12:30 ひろみ ★スクール制	アクティブ ヨガ 11:25～12:10 梶原 ※別途登録	選替わり レッスン 11:55～12:15 ★スクール制	ZUMBA 11:55～12:40 安本	週替わり レッスン 11:50～12:35 ★スクール制	ベーシック ヨガ 11:45～12:30 HITOMI ※別途登録	アクア パーソナル 12:10～12:40 岸田		やさしい フラダンス 11:35～12:20 和多田	気巡り ヨーガ 11:40～12:25 山崎 ★スクール制		【Online】 ラテン ダンス 12:40～13:25 ひろみ	ピラティス 12:45～13:45 洪	アクティブ ヨガ 12:35～13:20 Tetsuya ※別途登録		ボディ パンプ45 11:45～12:30 椎名	ウォーカリズム 12:00～12:45 ★スクール制		リフレッシュ ヨガ 11:35～12:20 遠藤 ※別途登録	選替わり レッスン 11:40～12:00 ★スクール制	オリジナル エアロ中級 11:00～11:45 宇田川	マットピラティス 11:15～11:45 Noriko	クラブジャズ 11:00～12:15 CHIKA ★スクール制	オリジナル エアロ初級 10:00～10:45 阿佐美	カラダひきしめ バレトン 11:25～12:10 ★スクール制			12					
13	ボディメイク ストレッチ 12:40～13:10 高橋	ボディ バランス45 12:40～13:25 長沢		柔軟性アップ ヨガ 12:30～13:15 梶原 ※別途登録	エンジョイ スイミング 12:25～13:10 間形																													13	
14	オリジナル エアロ初級 13:30～14:15 高橋	ボディ バランス 13:45～14:15 長沢	エクササイズ 13:30～14:30 岩佐 ★スクール制			BJ初心者教室 14:05～14:20 ボディ ジャム30 14:20～14:50 Nancy	リラククス フロア ヨーガ 14:10～14:55 若林	書道教室 14:00～15:20 樋本																											14
15	ボディ ステップ30 14:35～15:05 椎名	やさしい HIPHOP 14:35～15:20 片木																																15	
16	ヨーガ 15:30～16:15 高嶋真由美				チャレンジ キッズ★ スイミング 15:15～19:40 ★スクール制																													16	
17	チャレンジ キッズ★ フリースタイル ダンス 16:30～18:00 Yo ★スクール制	卓球 フリー利用 15:45～18:00 空手道 16:00～18:00 竹川 ★スクール制																																	17
18																																			18
19																																			19
20	ボディ ジャム60 19:25～20:25 Hina ※WEB予約 【Online】	RPM30 19:30～20:00 AYA ※WEB予約	★スクール制	リラククス ヨガ 19:30～20:15 MIKA ※別途登録		【Online】 ボディ コンパクト60 19:30～20:30 山口																													20
21	ボディ パンプ60 20:40～21:40 大西 ※WEB予約		カポエイラ 20:20～21:20 ★スクール制			ピクサー レッスン 20:30～20:50 沼田	ボディ ア																												21
22																																			22
23																																			23