

	月			火			木			金			土			日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
10:30																			
11:00	太極拳入門 (24式) 10:30~11:30 徐	ピラティス 10:30~11:30 西片	アクア 11:00~11:30 櫛引	オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田	スタートエアロ 10:30~11:15 湯山	初級平泳ぎ 11:00~11:45 桜井	ファットバーン 10:30~11:15 井上	ヨガ 10:30~11:30 HIROKO		エアロダンス 10:30~11:30 中村	ベリーダンス 10:50~11:50 山崎	アクア 10:45~11:15 田本	ラテンエアロ 10:30~11:30 高崎	パワーヨガ 10:40~11:40 岩間	アクア 11:00~11:30 武川	オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田	ACTIVE 10:30~11:30 LEO	初級クロール 11:00~11:45 吉武	
12:00	ZUMBA 11:45~12:30 西片	はじめてダンス 11:40~12:40 あさかわ	初級背泳ぎ 11:45~12:30 井田	オリジナル ヨガ 11:40~12:40 津田	ACTIVE 11:25~12:25 LEO		スタートエアロ 12:05~12:50 湯山	ボディメイク ヨガ 11:45~12:45 辻	初級クロール 11:45~12:30 井田	健美操 12:05~13:05 高崎	KICK 12:05~13:05 AKIRA	中級クロール 12:30~13:00 中村	ピラティス 11:45~12:45 高崎	ハイ&ロー 11:55~12:55 森	初心者水泳 11:45~12:15 田本	ポディーワーク 11:45~12:45 津田	バレエ初級 12:00~13:00 大島	アクアミット 12:00~12:30 吉武	
13:00	太極拳中級 (42式) 12:45~13:45 徐	ベーシックステップ 12:55~13:40 直平	アクアZUMBA 13:00~13:30 西片	太極拳初級 (陳式) 12:50~13:50 陸	KICK 12:40~13:25 LEO	アクア 13:00~13:30 中西	骨盤調整 ヨガ 13:00~14:00 川原	POWER 13:00~13:45 JUN	アクア 13:00~13:30 中西	ラテンエアロ 13:15~14:15 高崎	ヨガ 13:20~14:20 HIROKO		フラダンス 13:15~14:15 岡本	初級エアロ 13:05~13:35 田本		太極拳初級 (陳式) 13:15~14:15 徐	初級バタフライ 13:45~14:30 中村		
14:00					ピラティス 13:40~14:40 Waka														
14:30	姿勢調整ヨガ 14:00~15:00 Waka	POWER 14:00~14:45 JUN	上級クロール 14:30~15:15 井田	ベーシックステップ 14:00~14:45 窪田		初級バタフライ 14:30~15:15 井田	エアロダンス 14:15~15:00 中村	ストレッチボール 14:05~14:35 松井		初級エアロ 14:35~15:20 森	ピラティス 14:30~15:30 Waka	アクアミット 14:30~15:00 桜井	エアロダンス 14:30~15:30 佐藤	骨盤エクササイズ 14:50~15:50 野口	初級背泳ぎ 15:00~15:45 鈴木	ハイ&ロー 14:45~15:45 千葉(奈)	リラクゼーション ヨガ 14:35~15:35 辻	アクア 14:45~15:15 中村	
15:00		エンジョイ エアロ 15:00~16:00 松岡		ファットバーン 15:00~15:45 窪田	バレエストレッチ 14:55~15:25 大島	中級バタフライ 15:30~16:00 井田	フラダンス 15:15~16:15 高橋	バレエ初級 14:45~15:45 佐々木		中級平泳ぎ 15:30~16:00 桜井	POWER 15:35~16:35 MOE	太極拳入門 (24式) 15:45~16:45 木村	太極拳 カンフー扇 15:50~16:50 徐	ダンスストレッチ 16:00~16:45 塚本	中級背泳ぎ 16:00~16:30 鈴木	POWER 16:00~17:00 HIRO	フリースタイル ダンス 16:10~17:10 藤生	プライベート 水泳(有料) 16:00~16:30 16:30~17:00	
15:30	ベーシック ジャズダンス 15:30~16:30 太田		プライベート 水泳(有料) 15:45~16:45 松井	ボールリラクゼーション ストレッチ 16:00~16:45 田本	バレエ中級 15:35~16:35 大島			ベーシックステップ 16:00~16:45 村山											
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30						プライベート 水泳(有料) 17:00~17:30 17:30~18:00													
18:00																			
18:30																			
19:00	エアロダンス 18:35~19:35 佐藤	ヨガ 18:40~19:40 大井	初心者水泳 19:00~19:30 田本	エンジョイ ステップ 18:45~19:30 直平	ボディメイク ヨガ 18:45~19:45 大沼	初級クロール 18:45~19:30 椎原	ファットバーン 18:40~19:25 櫛引	フレックスクワッド 骨盤エクササイズ 18:45~19:30 桜井		ZUMBA 19:00~19:45 櫛引	ボディメイク ヨガ 19:00~20:00 萩原	フィニッシュ 19:00~19:30 井田	ACTIVE 18:10~19:10 AKIRA	アンチエイジング ヨガ 18:10~19:10 川原					
19:30																			
20:00	ナニ・アロハ nani Aloha 19:45~20:45 田丸	スタートエアロ 19:55~20:40 田本		エンジョイ エアロ 19:45~20:45 直平	KICK 20:00~20:45 HIRO	アクア 19:45~20:15 椎原	ACTIVE 19:45~20:45 AKIRA	骨盤調整ヨガ 19:50~20:50 岩間	アクアシェイプ 20:00~20:30 鈴木	KICK 20:00~20:45 LEO									
20:30																			
21:00																			
21:30	KICK 20:55~21:55 AKIRA	フリースタイル ダンス 21:00~22:00 SHUN		アンチエイジング ヨガ 21:00~22:00 川原	POWER 21:00~22:00 YUKARI	マスターズ 21:00~22:00	KICK 21:00~22:00 HIRO	ジャズダンス 21:00~22:00 藤生	マスターズ 21:00~22:00	POWER 21:00~22:00 HIRO									
22:00																			

● 祝祭日のプログラム内容は変更する場合がございます。
 ● プライベート水泳予約につきましては、マシンジムカウンターにて承っております。
 詳しくは、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。
 ● 配布につきましては4月26日からとさせていただきます。