

	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 樺引	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		ファットバーン 10:30~11:15 井上	ヨガ 10:30~11:30 HIROKO		スリムジョグ45 10:30~11:15 内山		アクア 10:45~11:15 中山	ラテンエアロ 10:30~11:30 高崎			オリジナル ヨガ 10:30~11:30 津田	ACTIVE 10:30~11:30 LEO	初級クール 11:00~11:45 吉武	
11:30						初級平泳ぎ 11:00~11:45 桜井													
12:00				オリジナル ヨガ 11:40~12:40 津田	ACTIVE 11:25~12:25 HIRO														
12:30	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 鈴木				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	初級クール 11:45~12:30 井田										
13:00																			
13:30	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	ACTIVE 12:40~13:25 HIRO	アクア 13:00~13:30 中西													
14:00																			
14:30	姿勢調整ヨガ 14:00~15:00 Waka	POWER 14:00~14:45 ATSUKI		ベーシックステップ 14:00~14:45 窪田			骨盤エクササイズ 13:30~14:30 野口	POWER 13:45~14:30 ATSUKI	プライベート 水泳(有料) 14:00~14:30										
15:00																			
15:30																			
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:30~16:30 太田	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															
16:30																			
17:00																			
17:30																			
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		エンジョイ ステップ 18:45~19:30 直平			ファットバーン 18:40~19:25 樺引	はじめてダンス 18:40~19:40 藤生	初級クール 19:00~19:45 森吉	ZUMBA 19:00~19:45 樺引	ボディメイク ヨガ 19:00~20:00 萩原								
19:30																			
20:00																			
20:30	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															
21:00																			
21:30																			
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12月22日からとさせていただきます