

	月			火			木			金			土			日		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9:00																		
9:30	9:30 太極拳								9:30 ストレッチポール 高橋			9:30 氣功						
10:00	50 萩原			9:45 ヨガ		10:00 アクアウォーキング 30 高橋			10:15 脳トレピクス 45 嶋田		10:15 アクア太極拳 45 金	60 高山			10:15 マンツーマン 30 中尾			
10:30	ストレッチポール 萩原		10:15 マンツーマン 30 川崎	60 佐藤		45 ベビー 田村						10:45 ヨガ			60 ステップ		10:15 マンツーマン 30 中尾	
11:00	レギュラー		レディース	レギュラー		ボディシェイプ & コンディショニング 60 高橋						60 長谷川			60 平綿		45 ベビー 田村	
11:30	60 萩原		60	60 榎本	11:30 サーキット 高橋	11:30 コンディショニングアクア 30 近藤			11:30 レッツ・クロール 30 中尾								11:45 マンツーマン 30 中尾	
12:00								12:10 ハラスディスク 高橋				12:20			12:00 キッズ体操教室		11:45 アクアダンス 30 田村(憲)	
12:30	12:15 はじめて ピラティス 高橋		アクアダンス 30 近藤						12:45 ワーク&ジョグ 30 高橋			12:20 ベーシック 60 鈴木			60 アクアダンス 30 田村(憲)		60 ホクシング 高田	
13:00			レッツ・平泳ぎ 30 中尾	75 岩井		13:00 アロマリラックス 50 武藤												
13:30	13:30 らくらく ホテメイク																13:15 ツボ押し 30 早水	
14:00	60 中野		アクアウォーキング 30 田村	ホール&ST 45 中村		レギュラー 60 近江									14:00 流水 30 高橋		キッズ 50	
14:30	14:45																	14:30 アロマリフレッシュ & ヨガ 60 武藤
15:00	ヨガ&ストレッチ 45 中野																	14:45 レッツ・クロール 30
15:30				ZUMBA 60 佐々木		15:15 キッズ体操教室			15:15 キッズ体操教室						15:30 キッズ 50			15:00 アクアウォーキング 30
16:00			キッズ 50			キッズ 60 ステップ			キッズ 50 ステップ						15:30 ベーシック 60 松田			
16:30						16:25 キッズ体操教室											キッズ 50 チャイルドA・B	
17:00	キッズビジョン		チャイルドA・B	キッズ 60 フラグズ		キッズ 60 ジャンプ			チャイルドA・B 60 ジャンプ						16:45 キッズ 50 チャイルドA・B		16:30 レギュラー 60 中川	
17:30	Smart 高橋		50	60											17:00 ホール&ST 30 松田			17:00 アクアダンス 45 太田(裕)
18:00			ジュニア 55			ジュニア 55 Smart 高橋			ジュニア 55						17:30 ジュニア 55			
18:30															60 中野			
19:00	ラテンエアロ 45 望月		TOP 60	18:45 ワーク&ヨガ 45 中野		TOP 60			TOP 60						18:45 キッズビジョン			
19:30	19:25 レギュラー			19:25 インター 60 横田		19:00 ステップ 60 太田			19:00 シニア 60 高田						19:00 ホクシング 60 高田			
20:00	60 平綿		19:45 アクアピクス 45 湯原	19:30 くびれ 中村		19:40 くびれ 早水			19:40 くびれ 早水						19:15 コアシェイプ 高橋			
20:30	20:35 ヨガ			ストレッチポール 中村		20:10 ストレッチポール 早水			20:10 マスターズ 30 新野						19:30 アクアダンス 45 近藤			
21:00	60 平綿			20:30 アクアピクス 30 中村		20:15 マーシャル ワークアウト 45 金子			20:20 レギュラー 60 横田						20:20 レギュラー 60 横田			
21:30																		
22:00																		

レッスン内容

クラス名	難度&強度
ベーシック	
レギュラー	
インター	
ステップ	

担当・レッスン内容・時間変更

ジム  
ストレッチポールは、定員12名  
までとさせていただきます。