

レッスン開始後の入室・退室は禁止になります。

	月				火				水				木				金				土				日			
	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール
10:00																												
30	10:30~11:15			10:30~11:30	10:30~11:30			10:30~11:00				10:30~11:30				10:45~11:30				10:45~11:30				9:30~11:45				
11:00	田中 美奈子		11:00	初めメドレー	FTP			めくくVW 徳田				Wエアロ				10:45~11:30				10:45~11:30				スイミングスクールで 4コース利用します。 ウォーキングコースのみ				
30			ヨガ	市川 今日子	田中 美奈子	サーキット	ボール	Wエアロ 徳田				飯田 奈奈				11:00				11:00			11:00	利用できます。 ご協力を お願いします。	11:00~12:00			
12:00	11:30~12:15	11:30 バランス ディスク	長久保	11:45~12:15																								
30	12:30~13:15			WJ 山本				初ク 河野 大				メニュー				11:45~12:45				11:45~12:30				2:15~13:00				
13:00	【有料】MAMI			ヌードル 山本	ZUMBA			初青 河野 大				マスターズ				12:30				12:30				12:15~13:15				
30				ク・青 山本 大	林部 ふき子			13:00~14:00				フリー				13:00~13:45				13:00~13:45				13:15~14:00				
14:00	13:30~14:00			13:30~14:00	LES MILLS BODYBALANCE			13:45~14:45				WJ & 水中運動				14:00				14:00				14:00				
30	14:15~15:00			14:15~15:00	ZUMBA			初・中級エアロ				60				14:00~14:30				14:00~14:45				60				
15:00	15:15~16:00			15:15~16:00	【有料】MAMI			16:00~19:00まで				ヒーロー				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				15:00~17:45まで				
30				田中 美奈子				ヒーロー				アカデミーの為				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				アカデミーの為				
16:00								ヒーロー				アカデミーの為				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				アカデミーの為				
17:00								ヒーロー				アカデミーの為				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				アカデミーの為				
18:00								ヒーロー				アカデミーの為				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				アカデミーの為				
19:00								ヒーロー				アカデミーの為				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				アカデミーの為				
20:00								ヒーロー				アカデミーの為				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				アカデミーの為				
21:00								ヒーロー				アカデミーの為				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				アカデミーの為				
22:00								ヒーロー				アカデミーの為				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				アカデミーの為				
23:00								ヒーロー				アカデミーの為				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				アカデミーの為				
0:00								ヒーロー				アカデミーの為				15:00~19:00まで				15:00~19:00まで				アカデミーの為				