9:00	月 スタジオ	スタジオ	会議室	ツール (大)	プール (子)	スタジオ	ス会議室	メ プール (大)	ブール (子)	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)	スタジオ	会議室	金 プール (大)	プール (子)	スタジオ	会議室	ナ プール (大)	プール (子)	スタジオ	プール (大)	ブール (子)	9:00
9:30	スタジオ 有料レ		スタジオ・: サービスレ		プール (ェク ササ 有料レッス		プール (泳法系) 有料レッスン	プー	-ル ^{(スクール・パーソナ} 有料レッスン		-ル (マンツーマン) 与料レッスン								- キッズ *****フルー!!.		ジュニア				9:30
10:00	3一方60 9:30~10:30 岡村 仁美	ヨーガ60 9:30~10:30 中山 裕美子	ヘルシー エクササイズ60 9:30~10:30 芦田 紗矢香			UNIVERSAL YOGA EARTH45 930~10:15 オフィシャル トレーナー		ず! ※先着	SIQ .	ストレッチ15 9:45~10:00				フラダンス60 945~10'45 名雪 瑞枝	姿勢改善 ストレッチ60			ZUMBA45 9:45~10:30 新田 万里	キッズ 体育スクール 4歳~年長 9:10~10:10 中村 綾汰	-	ジュニア スイミング A62 3歳~未就学児 小学生 中学生 9:15~10:15	太極舞60 9:30~10:30 さき		キッズ スイミング K7 3歳~末就学児 川学生 9:30~10:30	10:00
10:30					1.27月完結	はじめてエアロ30		オイミング マンツーマン実施枠 10:30~11:00 スタッフ	ベはフロントまで	UNG Jump 30 10:15〜10:45 オフィシャル トレーナー	ヨーガ45 10:00~10:45 杉本 昇	-		名雪 瑞枝	9.45~10:45 岡田 美由紀				ジュニア 体育スクール①		ジュニア スイミング B62 3歳~未就学児			ジュニア	10:30
11:00	かんたん エアロ45 10:45~11:30 岡村 仁美	かんだん エアロ45 10:45~11:30 中山 裕美子	下半身シェイブ15 10:45~11:00 お腹シェイブ15 11:15~11:30	D <d<214< th=""><th>1ヶ月売結 また人は フロントまで♪</th><th>はじめてエアロ30 & コンティショニング 10:30~11:15 築山 茂雄</th><th></th><th>スタッフ スイミング マンツーマン実施枠 11:00~11:30 スタッフ</th><th></th><th>BODYBALANCE45 11:00~11:45 I ssMils</th><th>がディリセット45 11:00~11:45 杉本 昇</th><th>アクア ウォーキング45 11:00~11:45 朝海 伯子</th><th></th><th>かんたん ボクシング45 11:00~11:45 南木 選弓</th><th>骨盤ヨ-ガ45 11:00∼11:45 Yumi</th><th>フィル初級</th><th></th><th>ヨーガ45 10:45~11:30 新田 万里</th><th>小学生 10:20~11:20 中村 綾汰</th><th></th><th>3歳~末就学児 小学生 中学生 - 10:15~11:15</th><th>ダンスフィットネス 60 10:45~11:45 さき</th><th></th><th>ジュニア スイミング A7 3歳~末就学児 小学生 中学生 10:30~11:30</th><th>11:00</th></d<214<>	1ヶ月売結 また人は フロントまで♪	はじめてエアロ30 & コンティショニング 10:30~11:15 築山 茂雄		スタッフ スイミング マンツーマン実施枠 11:00~11:30 スタッフ		BODYBALANCE45 11:00~11:45 I ssMils	がディリセット45 11:00~11:45 杉本 昇	アクア ウォーキング45 11:00~11:45 朝海 伯子		かんたん ボクシング45 11:00~11:45 南木 選弓	骨盤ヨ-ガ45 11:00∼11:45 Yumi	フィル初級		ヨーガ45 10:45~11:30 新田 万里	小学生 10:20~11:20 中村 綾汰		3歳~末就学児 小学生 中学生 - 10:15~11:15	ダンスフィットネス 60 10:45~11:45 さき		ジュニア スイミング A7 3歳~末就学児 小学生 中学生 10:30~11:30	11:00
11:30	かんたん ステップ30 11:45~12:15 岡村 仁美	ストレッチ15 11:45~12:00	-	火曜 初級 11:00~12:00 朝海 伯子		ヨーガ60 11:30~12:30 中山 裕美子		アクアピクス45		LesMils 1)27-709-		朝海 伯子		青木 遺弓	Yumi	スイム初級 11:00~12:00 岡田 美由紀		脂肪燃燒	ジュニア 体育スクール② 小学生 11:30~12:30 中村 綾汰		ジュニア スイミング B63 3歳~未就学児 小学生 中学生 11:15~12:15			ジュニア スイミング B7 3歳~末就学児 小学生	11:30
12:30	岡村 仁美	お楽しみしッスン 12:15〜12:45 スタッフ		アクアピクス		+ W 10×3		11:45~12:30 菜山 茂雄		ZUMBA60 12:00∼13:00 影矢 真里	下半身シェイブ15 12:00~12:15 お腹シェイブ15 12:30~12:45	スイム超初級 11:50~12:50 朝海 伯子		BODYSTEP45 12:00~12:45 永井 佑治		スイム中級 - 12:00~13:00 岡田 美由紀		船防燃焼 エアロ45 11:45~12:30 築山 茂雄	中村線汰			ZUMBA60 12:00~13:00 影矢 真里		小学生 中学生 11:30~12:30	12:30
13:00	ZUMBA45 12:30~13:15 掛 美紀			& コンディショニング 12:15~13:00 朝海 伯子		かんだん エアロ45 1245~1330 中山 裕美子		ぼちぼち スイミング 12:45~13:30 スタッフ			₽Nマ			LesMills Dance30 13:00~13:30 永井 佑治				BODYBALANCE60 12:45~13:45 やすもと	キッズ チアダンス② 4歳~小学2年生 12:40~13:40 魔木 聖乃	マスターズ 12:15~13:15 スタッフ			スイム初級 12:30~13:30 スタッフ		13:00
13:30	UNG Jump30 13:30~14:00 オフィシャル トレーナー	BODYBALANCE45 13:00~13:45 LesMils インストラクター		ワンボイント スイム 13:10~14:10 朝海 伯子				×333		ヨーガ45 13:15~14:00 松本 章代	ストレッチ30 13:00~13:30 スタッフ	スイム中級 1300〜1400 スタッフ		3.00°13.30°3.30°3.30°3.30°3.30°3.30°3.30		ゆっくり ウォーキング 13:15~13:45 スタッフ		1240° 1345 voite	國木 聖乃	スイム初級 13:15~14:00 スタッフ		∃−ガ60 13:15~14:15 Nozomi			13:30
14:00	ボールリラックス 14:15~14:45	美姿勢プログラム30 14:00~14:30 スタッフ				ZUMBA45 13:45~14:30 永井 佑治		週替わりスイム 初級 13:45~14:45 スタッフ				1	1ヶ月完結 スクール 詳しくは フロントまで♪	ヨーガ60 13:45~14:45 松本 章代		アクアピクス30 14:00~14:30 スタッフ		BODYCOMBAT60 14:00~15:00	ジュニア チアダンス④ 小学1年生~ 小学3年生 13:50~14:50 鷹木 型73				アクアピクス30 13:45~14:15 スタッフ		14:00
15:00	スタッフ	青竹ぶみ15 14:45~15:00		スイム中級 14:15〜15:15 川瀬 俊平		背骨 コンディショニング 45(体理) 14:45~15:30 AKI		27.0-7		ダンスエアロ45 14:15〜15:00 西田 清美		わくわくスイム 木曜 初級 14:15~15:15 スタッフ				スイミング マンツーマン実施枠 14:30~15:00 スタッフ スイミング		西川雅人	100 N 100		キッズ スイミング A63 3歳~末就学児 小学生 14:15~15:15	BODYCOMBAT45 14:30∼15:15 tomomi			15:00
15:30	LesMills Dance45 15:00~15:45 永井 佑治	ピラティス45 15:15~16:00 古澤 真里				14:45~15:30 AKI		マスターズ 14:45~15:45 スタッフ		セルフ コンティショニング 45 15:15~16:00 西田 湾美				体幹強化 エクササイズ45 15:00~15:45 松本 章代		3	アンツーマンレッスン (個人指導) クラスで 「! (外着順	背骨 コンティショニング 45(体操) 15:15~16:00 西川 雅人	ジュニア チアダンス③ 小学4年生~ 小学6年生 15:00~16:00 魔木 聖乃		ジュニア スイミング A61 3歳~末就学児	UNIVERSAL YOGA EARTH45			15:30
16:00					キッズ スイミング K2 3歳~未就学児 小学生 15:45~16:45	背骨 コンディショニング 45(筋トレ) 15:45~16:30 AKI	キッズジュニア バレエ 初級① 4歳~小学生 15:45~16:45 吉田 まい		ジュニア スイミング		キッズ チアダンス① 4歳〜小学2年生 15:45〜16:45 宮城 結衣		キッズ スイミング K4 3歳~末就学児 小学生 1545~1645		ジュニア ヒップホップ	(8)	ジュニア スイミング A5-1			_	小学生 15:15~16:15	15:30~16:15 オフィシャル トレーナー		<mark> </mark>	16:00
16:30 17:00							吉田 まい		A3-1 3歳~末就学児 小学生 中学生 1600~17:00		5% ROSA				ジュニア ヒップホップ 初級(1) 年中〜小学2年生 1600〜17:00 Yurika		A5-1 - 3歳~未就学児 小学生 中学生 16:00~17:00	背骨 コンディショニング 45(防トレ) 16:15~17:00 西川 雅人	ジュニア ヒップホップ 初級3 年中〜 小学2年生 16:10〜17:10 NANAKA		ジュニア スイミング B61 3歳~末就学児 小学生 16:15~17:15	UBOUND45 16:30~17:15 オフィシャル トレーナー			16:30 17:00
17:30					ジュニア スイミング A2 3歳~末就学児 リ学生 中学生 16:45~17:45		キッズジュニア バレエ 初級2 4歳~小学生 1655~1755 吉田 まい		ジュニア スイミング A3-2 3歳~末駄学児 小学生 中学生		ジュニア チアダンス(1) 小学生2年生~ 小学4年生 17:00~18:00 宮城 結衣		ジュニア スイミング A4 3歳~未就学児 小学生 中学生 16:45~17:45		ジュニア ヒップホップ 初級② 小学3年生~ 小学6年生 17:15~18:15		ジュニア スイミング A5-2 - 3歳~未就学児 小学生 中学生	K-POP®	ジュニア ヒップホップ		ジュニア スイミング				17:30
18:00			ジュニア空手① 年中~中学生 17:40~18:40 伊藤 春希		ジュニア スイミング B2 3歳~未就学児		キッズジュニア		17:00~18:00 ジュニア スイミング				ジュニア スイミング B4 3歳~未就学児		小学3年生~ 小学6年生 17:15~18:15 Yurika		17:00~18:00 ジュニア スイミング	K-POP① 年長~小学生 17:20~18:20 メイ	ジュニア ヒップホップ 初級(4) 小学3年生~ 小学6年生 17:20~18:20 NANAKA		CF 小学生 中学生 17:15~18:15	BODYSTEP45 17:30~18:15 LesMils インストラクター			18:00
18:30					小学生 中学生 17:45~18:45		イッ人ソユニア バレエ 中級 4歳~小学生 1800~1900 吉田 まい		スイミング B3 3歳~未就学児 小学生 中学生 18:00~19:00		ジュニア チアダンス② 小学生5年生~ 中学生 18:15~19:15 宮城 結衣		小学生 中学生 17:45~1845		ジュニア ヒップホップ		スイミング B5 3歳~末款学児 小学生 中学生 1800~1900	K-POP2 小学生中級者 ・中学生~ 18:30~19:30	ジュニア ヒップホップ 中級②						18:30
19:00	BODYCOMBAT60 19:00~20:00 下村 和弘	BODYBALANCE	ジュニア空手② 小学生~ 18:50~19:50 伊藤 春希		ジュニア スイミング CF 小学生 中学生 18:45~19:45			スイム初級 19:00∼20:00 スタッフ		UBOUND45 19:00~19:45 伊藤 琴絵	宮城結衣		ジュニア スイミング CF 小学生 中学生 1845~1945		ジュニア ヒップホップ 中級で 小学生 18:30~19:30 Yurika	スイム中級 19:00~20:00 スタッフ		・中学生~ 18:30~19:30 メイ	中級② 小学生~中学生 18:30~19:30 NANAKA						19:00
20:00	下村 和弘	BODYBALANCE 45 19:15~20:00 やすもと				BODYBALANCE45 19:15~20:00 tomomi		78°7						UBOUND45 19:15~20:00 星崎 泰輝	şı _ ===	2997		グループエクササイ ※目的や体力に合 ※都合により、担 ※名かのないしッ ※各レッスンの参 ※途中入場は安全	わせてご自由にご参加く	ください。 変更(代行)になる場合がでいたします。 コールの一部変更や予約 でいただきます。 開始的	ございます。 制を導入させていただく場 例には遅れないようご参り こてお知らせいたします。	合がございます。 DOください。			20:00
20:30	BODYSTEP45 20:15~21:00 白木 舞	BODYCOMBAT45 20:15~21:00 やすもと				BODYCOMBAT45 20:15~21:00 tomomi				BODYBALANCE60 20:00~21:00 伊藤 琴絵				BODYCOMBAT45 20:15~21:00 星崎 泰輝	ジュニア ヒップホップ 上級 中学生 19:50〜20:50 Yurika			スタジオ注意 事項 ※参加チケットの ※レッスン前の整 ※スタジオには清 ※床や備品などに ※水分補給はだい	配布は各クラス開始の4 列は他の方のご迷惑とな 掃線了後にご入場くださ いた汗は彼水管等のフタ	15分前からとなります。 ならないようにお願いいが さい。また、他の方の場だ アオル・モッブ等をのかをご利田とださ		荷物での場所取り等もご遠	着ください。		20:30
21:00																		※水分補給や体調	不良以外の途中退出はこ	「遠慮ください。					21:00
21:30	スタジオ 月	スタジオ	スタジオ 会議室 ブール (大) ブール (子) 火 水					プール (子)	スタジオ 会議室 ブール (大) ブール (子) スタジ					スタジオ 会議室 ブール (大) ブール (子)				# 3.7 (A.F + ***) 了を炒きて醤用ください。(ジャグシープー) J を除く)							