

2026年10月1日～

	月		火		水		木		金		土		日							
9:00	スタジオ		スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)	スタジオ	プール (大)	プール (子)	9:00		
9:30	スタジオ・会議室 有料レッスン		スタジオ・会議室 サービスレッスン		プール (エクササイズ系) 有料レッスン		プール (泳法系) 有料レッスン		プール (スクール・パーソナル) 有料レッスン		プール (マンツーマン) 有料レッスン								9:30	
10:00	ヨーガ60 9:30～10:30 岡村 仁美	ヨーガ60 9:30～10:30 中山 裕美子														太極舞60 9:30～10:30 さき	キッズ スイミング A7 3歳～未就学児 小学生 中学生 9:30～10:30		10:00	
10:30																			10:30	
11:00	かんたん エアロ45 10:45～11:30 岡村 仁美	かんたん エアロ45 10:45～11:30 中山 裕美子																	11:00	
11:30																			11:30	
12:00	かんたん ステップ30 11:45～12:15 岡村 仁美	UBOUND45 11:45～12:30 Ryo																	12:00	
12:30																			12:30	
13:00	ZUMBA45 12:30～13:15 掛 美紀																		13:00	
13:30																			13:30	
14:00	FIGHT DO45 13:30～14:15 NATSUMI																		14:00	
14:30																			14:30	
15:00	からだリセット 14:30～15:15 NATSUMI																		15:00	
15:30																			15:30	
16:00	LesMills Dance45 15:30～16:15 永井 佑治																		16:00	
16:30																			16:30	
17:00																			17:00	
17:30																			17:30	
18:00																			18:00	
18:30																			18:30	
19:00																			19:00	
19:30	BODY COMBAT60 19:00～20:00 下村 和弘	BODY BALANCE 45 19:15～20:00 Masa																	19:30	
20:00																			20:00	
20:30	BODY STEP45 20:15～21:00 白木 舞	BODY COMBAT45 20:15～21:00 Masa																	20:30	
21:00																			21:00	
21:30	スタジオ	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)	スタジオ	プール (大)	プール (子)	スタジオ	プール (大)	プール (子)	21:30
	月	火		水		木		金		土		日								