

	10日(木)			11日(祝金)			12日(土)			13日(日)											
	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール									
10:00													10:00								
10:30	10:30~(60) フラダンス60 桜井 雅子	ジム横(ヨガを除く)・プールレッスンは休講となります。		10:30~(60) ヨガ60 大路 仁香			10:10~13:00 キッズダンス 山口 王将	ジム横(ヨガを除く)・プールレッスンは休講となります。		10:30~(60) ピラティス60 平岩 優子			10:30								
11:00																				11:00	
11:30	11:45~(45) 脂肪燃烧 エアロ45 青山勝二																				11:30
12:00																					12:00
12:30																					12:30
13:00	13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美									13:00~(60) LES MILLS BODY PUMP ATSUSHI					13:15~(45) かんたん ステップ45 浜崎 香帆			13:00~(45) 初中級エアロ45 山口 王将			13:00
13:30																					13:30
14:00	14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美									14:15~(60) LES MILLS BODY COMBAT ATSUSHI					14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆			14:00~(60) U-JAM60 山口 王将			14:00
14:30																					14:30
15:00	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ														15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆						15:00
15:30													15:30								
16:00							16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣						16:00								
16:30													16:30								
17:00													17:00								
17:30													17:30								
18:00													18:00								
18:30													18:30								
19:00	19:15~(45) LES MILLS BODY PUMP ATSUSHI	19:15~(45) ヨガ RYO											19:00								
19:30													19:30								
20:00	20:15~(45) LES MILLS BODY COMBAT ATSUSHI												20:00								
20:30							20:00~(60) LES MILLS BODY PUMP 青山 勝二			16:00~ ジム横 日曜おまかせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。			20:30								
21:00	21:15~(60) 初中級エアロ 山口 王将						21:15~(60) LES MILLS BODY COMBAT 野村 江利加						21:00								
21:30													21:30								
22:00													22:00								
22:30													22:30								
23:00													23:00								
23:30	ジム・プール・アクアゾーンのご利用は23:30までとなります												23:30								
	24:00閉館 営業時間10:00~24:00																				

担当日替わり

なります。

となります。

16:00~ ジム横
日曜おまかせレッスン
内容・場所は別紙にて
館内に掲示致します。