

→今月より担当もしくは内容が変更となります。ご確認の上レッスンにぜひご参加ください。

★このマークはレベルアップレッスンとなりますので、ご自身の体力等に合わせてご参加ください。

10:00	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			10:00	日曜日
	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	スタジオ	ジム横	プール		スタジオ
						10:00~			10:00~			10:00~			10:10~		10:30~(60)
10:30	10:30~(60)	10:20~(15) モーニングストレッチ		10:20~(15) モーニングストレッチ	10:20~(15) モーニングストレッチ	ベビー スイミング	10:30~(60)	10:20~(15) モーニングストレッチ	ベビー スイミング	10:30~(45) LESMILLS BODYPUMP	10:20~(15) モーニングストレッチ	ベビー スイミング	10:30~(60)	10:30~(45)	10:30	午前	10:30~(60)
11:00	ヨガ60	10:40~(15) ゆがみ・痛み改善体操	11:00~(30) アクアビクス	10:45~(45) かんたん	10:40~(15) 骨盤底キュッと		フラダンス60	10:40~(15) コアバランス		11:30~(45) LESMILLS BODYCOMBAT	10:40~(15) 腹筋パラダイス		陰ヨガ		11:00	6日 RYO	10:30~(60)
11:30	EMIKO		北山 佐和子	ステップ45			桜井 雅子			小川 久美子	11:00~(20) コア・リラクゼーション		Tomomi		11:30	20日 岡部 夏実	10:30~(60)
12:00	12:00~(60)			ZUMBA		11:15~(45) しなやか									12:00	27日 坂本 純子	ピラティス60
12:30	LESMILLS BODYCOMBAT		はじめて	KAZUE		クロール	11:45~(45) 脂肪燃焼	担当日替わり							12:30	13日 伊藤 エミ	ピラティス60
13:00	小川 久美子		古谷			マスターズ	エアロ45	内容変更							13:00	6日 14:00~(60)	U-JAM60
13:30	13:00~(60)	健康運動教室	かっこよく	ピラティス60		チャレンジ	3・10・17・24日 田中 明美	内容・担当者変更							13:30	6日 15:15~(60)	ZUMBA60
14:00			内田 理士			マスターズ	31日 藤城 華織	内容・担当者変更							14:00	13日 13:00~(60)	初中級エアロ60
14:30	14:15~(30)		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							14:30	13日 14:15~(60)	ZUMBA60
15:00	15:00~(60)		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							15:00	13日 15:30~(60)	ZUMBA60
15:30	だれでも☆		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							15:30	20日 14:00~(60)	初中級エアロ60
16:00	アクティブ		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							16:00	20日 15:15~(60)	ZUMBA60
17:00	17:00~18:50		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							17:00	27日 13:00~(45)	ベーシックステップ
18:00	キッズダンス		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							18:00	27日 14:00~(45)	ZUMBA
19:00	19:05~		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							19:00	27日 15:00~(60)	LESMILLS BODYCOMBAT
19:30	19:15~(60)		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							19:30		野村 江利加
20:00	野村 江利加		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							20:00		
20:30	20:30~(30)		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							20:30		
21:00	山口 王将		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							21:00		
21:30	ZUMBA		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							21:30		
22:00	山口 王将		内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							22:00		
22:30			内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							22:30		
23:30			内田 理士			マスターズ		内容・担当者変更							23:30		

※ボディコンバット・ボディパンプは当日予約制の為、予約受付、整理券の配布をレッスン開始2時間前に2階フロントにて行います。(火曜日12:00~(60)ボディコンバットのみ受付は10:15~となります。)