

10:00	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday			金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日祝
	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	
																			日曜日・祝祭日は、イベントやお楽しみ特別レッスンを開催いたします。※スケジュールは、フロントにてお渡しいたします。
	10:15~10:30 ひめトレ			10:25~10:45 ストレッチ体操			10:15~10:45 メディカル体操 maco			10:15~10:45 バレトン 林			10:15~10:35 ローラーストレッチ			10:10~10:40 リラックス アロマストレッチ			
11:00	10:40~11:10 ピラティス ATSUKO		11:00~11:30 アクアキネシス 鈴木	11:00~12:00 機能改善ヨガ maco		11:00~11:30 はじめて水泳 西岡	11:00~11:30 かんたんエアロ 白須		11:00~11:30 ミットアクア 宮氏	11:00~11:30 かんたんエアロ 林		11:00~11:30 アクアキネシス 白須	10:45~11:15 ポール・ド・ブラ 沢田		11:00~11:30 水泳ワンポイント 疋田	10:45~11:30 ポール・ド・ブラ 宮氏			
	11:25~11:55 UBOUND ATSUKO		11:45~ 熱波浴						11:45~ 熱波浴			11:45~ 熱波浴			11:45~ 熱波浴		11:40~12:00 ストレッチ体操		
12:00	12:15~13:00 GROUP POWER 鈴木			12:15~12:45 ピラティス 沢田		12:40~13:10 リラックス アロマストレッチ	12:40~13:10 ポール・ド・ブラ 沢田	12:40~13:10 リラックス アロマストレッチ		12:25~13:10 ベリー エクササイズ ATSUKO		12:30~13:00 やわらか ボディストレッチ	12:25~13:10 チャレンジエアロ ATSUKO		12:30~13:00 水泳ワンポイント 西岡	12:10~12:55 機能改善ヨガ maco			
13:00				12:55~13:40 チャレンジエアロ 沢田			13:20~13:50 かんたんSTEP 沢田		13:30~14:00 アクアピクス 林	13:20~14:05 エンジョイ STEP 沢田		13:30~14:00 水泳ワンポイント 西岡	13:20~14:05 ポール・ド・ブラ ATSUKO		13:30~14:00 アクアキネシス 宮氏	13:10~13:55 週替わり オリジナル レッスン	12:40~13:10 アクアピクス 宮氏		
14:00	13:20~14:05 ZUMBA 津布良		13:30~14:00 ホースDEアクア 宮氏	13:55~14:40 ダンスエアロ 津布良		14:15~ 熱波浴	14:00~14:30 ピラティス ATSUKO		14:15~ 熱波浴	14:20~14:50 かんたんエアロ ATSUKO		14:15~ 熱波浴	13:20~14:05 TOTAL CONDITIONING 沢田		13:30~14:00 アクアキネシス 宮氏	14:05~14:50 エンジョイエアロ 白須	13:25~ 熱波浴		
	14:15~15:00 リフレッシュヨガ 沢田		14:15~ 熱波浴				14:40~15:40 リラクゼーションヨガ ATSUKO			15:00~15:45 GROUP FIGHT 白須			14:25~14:55 UBOUND 宮武		14:15~ 熱波浴				
15:00	15:15~16:00 バレトン 林	15:15~15:45 リラックス アロマストレッチ		14:50~15:50 アネラフラ 嶋田															
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00	19:00~19:45 GROUP POWER 辻阪			19:30~20:00 ダイエットヨガ 宮氏			19:25~19:55 UBOUND 白須			19:10~19:30 ストレッチ体操			18:35~18:55 ローラーストレッチ			19:15~20:00 GROUP POWER 宮武	19:15~20:00 リフレッシュヨガ 沢田		
	20:00~20:45 GROUP FIGHT 鈴木		20:15~20:45 水泳ワンポイント 西ノ上	20:15~21:00 チャレンジ STEP 沢田		20:15~20:45 ミットアクア 宮氏	20:10~20:30 ストリートダンス入門 YUCO		20:15~20:45 水泳ワンポイント 小野	20:40~21:25 TOTAL CONDITIONING 沢田		20:15~20:45 アクアジム 宮氏	20:15~21:00 GROUP FIGHT 白須		20:15~20:45 水中ウォーキング	20:15~20:45 UBOUND 鈴木	20:30~ 熱波浴		
21:00	21:00~21:30 UBOUND 津布良		21:00~ 熱波浴	21:10~21:40 ピラティス 沢田		21:00~ 熱波浴	20:35~21:20 ストリートダンス YUCO		21:00~ 熱波浴			21:00~ 熱波浴			20:50~21:20 フィンスイミング				
22:00															21:30~ 熱波浴				

UBOUND
ICAME TO FLY
トランポリンを使用した
新感覚レッスン!
開始20分前に整理券を配布いたします。