

	月			火			水			木	金			土			日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00		おはよう体操 09:15 ~ 09:35		アロストレッチ 09:15 ~ 10:05 石井陽子	おはよう体操 09:15 ~ 09:35		おはよう体操 09:15 ~ 09:35	JSAホ-ル イクサイ 無料 09:15 ~ 10:00 今峯扶美子		はじめて 太極拳 09:15 ~ 09:45 竹中保仁	おはよう体操 09:15 ~ 09:35		おはよう体操 09:15 ~ 09:35			おはよう体操 09:15 ~ 09:35				
	奇数週/操体 偶数週/青竹 ピク 09:35 ~ 10:20 森さとみ	奇数週/ウェーブ ストレッチ 偶数週/ルンゲ アクトン 09:45 ~ 10:30 坂田暢子	成人スィム 有料				リラクソコ 09:45 ~ 10:45 赤坂雅好		水中ウォーキング 09:50 ~ 10:10 田中鈴香		太極拳 09:55 ~ 10:55 竹中保仁		アパビ'ク 10:00 ~ 10:45 ふみ	パ'ラソア'ブ & ホ-ル 10:00 ~ 10:45 島田真理	太極拳 09:50 ~ 10:50 瀧本和子	初級水泳 10:00 ~ 10:20 須賀真高	成人スィム 有料	ヨガ イクサイ 09:45 ~ 10:45 松岡あけみ	足裏健康体操 10:00 ~ 10:40 佐々木千春	ミックスム 10:00 ~ 10:20 松田遼
10:00	はじめてウォーク 10:30 ~ 11:00 森さとみ	09:45 ~ 10:30 吉田奈穂	10:00 ~ 10:50 坂田暢子	ピ'ラティス 10:15 ~ 11:00 田中鈴香	パ'リダ'ンス 10:20 ~ 11:00 天細女			ZUMBA 10:10 ~ 10:50 今峯扶美子												
11:00		マ'ク'ア'ロ 10:45 ~ 11:35 山口千尋																		
	はじめて ダンスア'ロ 11:15 ~ 11:55 前川奈緒		アパビ'ク 11:00 ~ 11:45 吉田奈穂																	
12:00		やさしい ステップ 12:05 ~ 12:45 市来瞳																		
	リラクソコ 12:10 ~ 12:50 瀧本早苗																			
13:00																				
	ホ'ルト'ブラ 13:05 ~ 13:50 瀧本早苗	リ'ジ'エ'カ'ハ 13:00 ~ 14:00 南原紀子	レ'ディ'ス'ィム 有料 13:00 ~ 13:50 藤本雅之	JSAホ-ル イクサイ 無料 13:00 ~ 13:45 安楽静佳	やさしいウォーク 13:00 ~ 13:40 安田千草															
14:00																				
	コア&シェイブ 14:05 ~ 14:50 石井奈美	パ'リ'ダ'ンス 14:10 ~ 14:50 奇数週/藤田江 利 偶数週/ 小高千枝	アパビ'ク 14:00 ~ 14:45 岡本幸子	姿勢改善 プ'ロ'グラ ム 14:00 ~ 15:00 宅見啓司	ヨガ イクサイ 14:00 ~ 15:00 安楽静佳															
15:00																				
	JSAホ-ル イクサイ 無料 15:05 ~ 15:50 富田由紀子	ファンクショナル ア'ロ 15:10 ~ 15:50 佐伯秀一																		
16:00																				
	足うらみと& アロストレッチ 16:15 ~ 17:00 岡本幸子		はじめて水泳 16:10 ~ 17:00 前田由衣																	
17:00																				
18:00																				
	コア&シェイブ 18:40 ~ 19:25 平田智子	パ'リ'ダ'ンス 18:45 ~ 19:30 福川美智代																		
19:00																				
20:00																				
	ホ-ル 19:45 ~ 20:30 福川美智代	奇数週 やさ しいファンク 偶数 週 骨盤調整ス テッチ 19:40 ~ 20:20 藍	アパビ'ク 19:45 ~ 20:25 平田智子	トレーニング部 19:45 ~ 20:30 岡本正一	フラグ'ンス 19:40 ~ 20:25 高原久美子															
21:00																				
	ウェーブ ストレッチ 20:45 ~ 21:30 江川すみれ	パ'レ'ト 20:35 ~ 21:35 ふみ																		

休館日

レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。  
 レッソンの途中入場はできません。  
 ツールの数により入場制限を行う場合があります。  
 祝祭日は17:20以降のレッスンは休講となります。  
 レッスン代行情報  
 ktv.jp サイト内より確認いただけます。  
 レッスン開始時間の10分前より入場できます。