

	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										休 館									
	おはよう体操 09:40~10:00 スタッフ			おはよう体操 09:40~10:00 スタッフ															
10:00	フレスコバ シャル 10:10~10:30 和田直子	青竹ビクス 09:50~10:20 森さとみ	成人スィム 有料									有料クラス 09:40~10:40 奇数週/周 偶数週/竹中							
	フレスコバ シャル 10:45~11:30 和田直子	有料クラス 10:30~11:30 天細女	10:10~11:00 坂田暢子	機能改善 ストレッチ 10:40~11:10 安田千草								ウェアストレッチ 10:00~10:20 三木祥子				おはよう体操 10:15~10:35 スタッフ			フレスコバ シャル 10:15~18:00
11:00												フレスコバ シャル 10:35~11:20 三木祥子							
												はじめて 太極拳 10:50~11:20 竹中保仁							
												太極拳 11:35~12:05 竹中保仁							
12:00	やさしいウォーク 12:00~12:30 市来瞳																		
13:00	ヘリダンス 13:00~13:30 奇数週/藤田江利 偶数週/小高千枝																		
14:00	ファンクショナルムーブ 14:00~14:30 佐伯秀一																		
15:00	JSAホール イクサイク 無料 14:50~15:20 岡本秀美																		
16:00	ウェアストレッチ 16:10~16:40 岡本幸子																		
17:00																			
18:00																			
19:00	JSAホール イクサイク 無料 18:50~19:20 平田智子																		
20:00	リラクソカ 19:45~20:15 ふみ																		
21:00	JSAホール イクサイク 無料 20:35~21:05 ふみ																		

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
<http://ktvl.jp/>
 レッスン開始時間の10分前より入場できます。