

	月			火			水			木	金			土			日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10:00																			
	フルタイム 10:30～11:10 原田拓社		水泳指導L (有料) 10:30～11:30 木村聡 榮領樹	骨盤矯正 ストレッチ 10:30～11:10 山崎盛一														ボール 10:30～11:10 三浦さとみ	
11:00		24式太極拳 10:45～11:30 中井薫*有料*		ストレッチ 10:45～11:15 榮領樹															
12:00	やさしい ステップ 11:55～12:30 村井美恵	太極拳 11:55～12:35 中井薫	アカピ'クス 12:00～12:30 岸田恵	足裏健康体操 12:00～12:40 村井美恵	機能改善 スマートワーク 11:55～12:45 榮領樹													はじめて ステップ 11:20～11:50 清宝彩翔	
13:00	BAILA BAILA 12:50～13:30 岸田恵																		
		JSAボール エクササイズ 有料 13:10～13:55 木村聡																	
14:00	ZUMBA 13:50～14:30 梶村知子																		
15:00		好きになる 筋トレ 14:45～15:05 岡本映司																	
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00																			

各スタジオ・プールレッスンごとに
定員を設けさせていただきます。

ステップ Aスタジオ 39名
BOSU30 Aスタジオ 25名
ボール Aスタジオ 30名

上記以外のレッスン
Aスタジオ40名・Bスタジオ15名
ストレッチボール使用レッスン 35名
(Aスタジオのみ)