

	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										休館日											
	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			おはよう体操 09:40～10:00 スタッフ			おはよう体操 09:40～09:55 スタッフ												
10:00	青竹ビクス 10:20～10:50 森さとみ	成人スィム 有料 10:20～11:10 坂田暢子				アカビクス 10:30～11:00 平田紀子			はじめて太極拳 10:15～10:45 竹中保仁					おはよう体操 10:15～10:35 スタッフ	成人スィム 有料 10:50～11:40 前田由衣			おはよう体操 10:15～10:35 スタッフ			
			機能改善ストレッチ 10:40～11:10 安田千草			ヨガIカサ 10:30～11:00 今峯扶美子			太極拳 11:05～11:35 竹中保仁					太極拳 10:55～11:25 瀧本和子				ビデイス 10:55～11:25 佐々木千春			
11:00						プライベート スイミング(有料) 11:10～12:10 藤本雅之								成人スィム 有料 11:00～11:50 島田真理							
12:00	はじめてマシーン 12:00～12:30 市来瞳																				
13:00	ペリダ 13:00～13:30 奇数週/藤田江利 偶数週/小高千枝																				
14:00	ファンクショム 14:00～14:30 佐伯秀一																				
15:00	JSAホール Iカサ 無料 14:50～15:20 岡本秀美																				
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00	JSAホール Iカサ 無料 18:55～19:25 平田智子																				
20:00	ペリダ 19:45～20:15 福川美智代																				
21:00	リラックス 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。
 レッス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。