

	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 イクサイズ 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	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 アップ 09:45 ~ 10:30 吉田奈穂	はじめて水泳 09:30 ~ 09:50 坂田暢子			水中ウォーキング 09:30 ~ 09:50 平田紀子	リラクソガ 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			太極拳 09:50 ~ 10:50 瀧本和子		初級水泳 10:00 ~ 10:20 前田由衣	ヨガ イクサイズ 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	10:00 ~ 10:50 坂田暢子	ピラティス 10:15 ~ 11:00 田中鈴香	ベリーグダンス 10:20 ~ 11:00 天細女		ZUMBA 10:10 ~ 10:50 今峯扶美子		アガビクス 10:20 ~ 11:00 田中鈴香		マスターウォーク 10:00 ~ 10:45 脇坂祐未	アガビクス 10:00 ~ 10:45 ふみ	バランスアップ & ボール 10:00 ~ 10:45 島田真理		成人入仏 有料					
11:00		10:45 ~ 11:35 山口千尋					ファンジョナルム 10:55 ~ 11:35 國井恵美子		マッシュルーム 11:00 ~ 11:40 市来瞳	成人入仏 有料			奇数週ベ-シック ウォーク 偶数週 ベ-シック ステップ 11:00 ~ 11:45 島田真理		10:30 ~ 11:20 前田由衣			アガビクス 10:40 ~ 11:25 松田遼		
	はじめて ダンスアロ 11:15 ~ 11:55 前川奈緒		11:00 ~ 11:45 吉田奈穂	バレエ入門 11:15 ~ 11:55 安田千草	ベ-シックウォーク 11:10 ~ 11:55 市来瞳				成人入仏 有料 11:10 ~ 12:00 松田遼				奇数週/太極扇 偶数週/太極 剣 有料 ¥510 11:05 ~ 12:05 奇数週/周 偶数週/竹中		11:00 ~ 11:45 江川すみれ					
12:00		やさしい ステップ 12:00 ~ 12:40 市来瞳					ホ-ル 11:50 ~ 12:35 橋本麻友子		はじめてウォーク 11:50 ~ 12:20 國井恵美子				マッシュルーム 11:55 ~ 12:35 石井奈美		ZUMBA 11:55 ~ 12:40 江川すみれ				ストレッチ 11:50 ~ 12:20 松田遼	
	リラクソガ 12:10 ~ 12:50 瀧本早苗			ウェーブ ストレッチ 12:05 ~ 12:50 神野真喜	奇数週ピラティス 偶数週開閉の運 動 ¥520 12:05 ~ 12:50 安田千草															
13:00	ホ-ル プラ 13:05 ~ 13:50 瀧本早苗	リデカハ 13:00 ~ 14:00 南原紀子	レディ-スム 有料 13:00 ~ 13:50 山田一志	JSAホ-ル イクサイズ 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			機能改善 ストレッチ 12:50 ~ 13:35 岡本正一		レディ-スム 有料 13:00 ~ 13:50 松田遼										
14:00	コア&シェイブ 14:05 ~ 14:50 石井奈美	ベリーグダンス 14:10 ~ 14:50 近藤悦子	アガビクス 14:00 ~ 14:45 岡本幸子	姿勢改善 プ-プログラム 14:00 ~ 15:00 宅見啓司	ヨガ イクサイズ 14:00 ~ 15:00 安楽静佳			自力整体 13:50 ~ 14:50 佐野千富		サーキットアガ 14:00 ~ 14:45 岡本正一										
15:00	JSAホ-ル イクサイズ 無料 15:05 ~ 15:50 岡本秀美	ファンジョナルム 15:10 ~ 15:50 佐伯秀一		コア&シェイブ 15:15 ~ 16:15 宅見啓司	TOPアロ 15:10 ~ 16:10 江川すみれ			やさしいファンク 15:00 ~ 15:40 川原恭代												
16:00	足うらおと& アロストレッチ 16:15 ~ 17:00 岡本幸子	卓球 16:05 ~ 18:25	はじめて水泳 16:10 ~ 17:00 前田由衣	JSAホ-ル イクサイズ 無料 16:30 ~ 17:15 平田紀子	卓球 16:25 ~ 18:30															
17:00																				
18:00	コア&シェイブ 18:40 ~ 19:25 平田智子	ベ-シックステップ 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 テップ 19:40 ~ 20:20 藍	アガビクス 19:45 ~ 20:25 平田智子	トレーニング部 19:45 ~ 20:30 岡本正一	アガビクス 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	バレエ 20:35 ~ 21:35 ふみ		バレエ 20:40 ~ 21:40 谷垣希代子	ウェーブ ストレッチ 20:50 ~ 21:30 宅見啓司															

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。