

	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			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			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		おはよう体操 10:15～10:35 スタッフ	ミックススィム 10:30～10:50 松田遼	
	青竹ビ'クス 10:20～10:50 森さとみ		機能改善 ストレッチ 10:40～11:10 安田千草			JSAホ'ール 無料 10:20～10:50 今峯扶美子			水中ウォーキング 10:50～11:10 田中鈴香							太極拳 10:55～11:25 瀧本和子	成人スィム 有料 10:50～11:40 前田由衣		ビ'ラティス 10:55～11:25 佐々木千春	軸ア'ク 11:00～11:30 松田遼
11:00						ブ'ライ'ート スイミング(有料) 11:10～12:10 藤本雅之			太極拳 11:05～11:35 竹中保仁											
	はじめて ビ'ラティス 11:10～11:40 山口千尋		アカビ'クス 11:20～11:50 吉田奈穂			青竹ビ'クス 11:10～11:40 今峯扶美子			軸ア'ク 11:20～11:50 田中鈴香											
12:00																				
	ファンクショナル 12:00～12:30 市来瞳		ウェ'プ ストレッチ 12:20～12:50 神野真喜			リラックス 12:00～12:30 赤坂雅好			成人スィム 有料 12:00～12:50 松田遼											
			有料クラス 12:20～12:50 田中鈴香			機能改善 ストレッチ 12:50～13:20 岡本正一			ヨガ&ビ'ラティス 12:45～13:15 雄谷昌子											有料クラス 12:45～13:15 瀧本早苗
13:00			レ'ディ'スィム 有料 13:00～13:50 藤本雅之			アカビ'クス 13:30～14:00 神野真喜			ホ'ール 13:40～14:10 橋本麻友子											
	ペ'リ'ダ'ンス 13:00～13:30 奇数週/藤田江利 偶数週/小高千枝		ビ'ラティス 13:10～13:40 田中鈴香			ホ'ール 13:40～14:10 橋本麻友子			アカビ'クス 13:30～13:50 松田遼											
14:00																				
	ファンクショナル 14:00～14:30 佐伯秀一		軸ア'ク 14:00～14:30 岡本幸子			はじめて水泳 14:10～15:00 藤本雅之			アカビ'クス 14:00～14:30 岡本正一											
			ヨガ 14:00～14:30 安楽静佳			自力整体 14:30～15:00 佐野千富			ヨガ&ビ'ラティス 14:25～14:55 松本典昭											
15:00																				
	JSAホ'ール 無料 15:10～15:40 富田由紀子		JSAホ'ール 無料 14:50～15:20 安楽静佳			有料クラス 15:10～15:40 神野真喜			ホ'ール 15:15～15:45 松本典昭											
			ウェ'プ ストレッチ 15:40～16:10 江川すみれ			The ButtyBarre 15:20～15:50 有田佳奈			シェイ'プ &ホ'ール 15:15～15:45 松本典昭											
16:00																				
			はじめて水泳 16:10～17:00 森田美紀			やさしいファンク 16:10～16:40 川原恭代			はじめてウォ'ーク 16:05～16:35 野村健一郎											
			JSAホ'ール 無料 16:30～17:00 平田紀子																	
17:00																				
18:00																				
19:00																				
20:00																				
21:00																				

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。