

	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									はじめて 太極拳 10:15 - 10:45 竹中保仁										
	青竹ピク 10:20 - 10:50 森さとみ	成人スィム 有料 10:20 - 11:10 坂田暢子				機能改善 ストレッチ 10:40 - 11:10 安田千草			JSAホ-ル イクサイ 無料 10:20 - 10:50 今峯扶美子										
11:00									太極拳 11:05 - 11:35 竹中保仁										
	はじめて ピラティス 11:10 - 11:40 山口千尋																		
12:00																			
	はじめて マ-シャル 12:00 - 12:30 市来瞳																		
13:00																			
	ペリ-ダ-ンス 13:00 - 13:30 奇数週/藤田江 利一 偶数週/小 高千枝																		
14:00																			
	ファンクショナル 14:00 - 14:30 佐伯秀一																		
15:00																			
	JSAホ-ル イクサイ 無料 14:50 - 15:20 岡本秀美																		
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
	JSAホ-ル イクサイ 無料 18:55 - 19:25 平田智子																		
20:00																			
	ペ-シ-クウォ-ク 19:45 - 20:15 福川美智代																		
21:00																			
	リラックス 20:35 - 21:05 ふみ	JSAホ-ル イクサイ 無料 20:20 - 20:50 前田由衣																	

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。