

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
10:30	ヨガ 中村 10:15~11:15	アクアピクス 金子 学美 10:30~11:00	ZUMBA 小形 10:15~11:00	ピラティス 松田明子 10:15~11:00	ボテリセット YOKO 10:15~11:00	ヨガ 伊豆 10:15~11:00
11:00	初中級エアロ 舞子 11:30~12:15	中級 小倉 一人 11:30~12:15 上級 石山 洋子 11:30~12:30	リフレッシュエクササイズ 福島由希 11:15~12:00	美骨盤シェイプ 駒井 11:15~11:45	REEJAM YOKO 11:15~12:00	パレトン 伊豆 11:15~12:00
12:00		はじめてスイム 新井せつ子 12:45~13:15	LesMills CORE 八木 12:15~12:45	ZUMBA Miyo 13:00~13:45	ZUMBA 駒井 13:15~14:00	BODYATTACK 小貴 13:00~13:45
13:00	フラダンス 檜原恵美 13:15~14:00	ヨガ 天笠 13:15~14:00	自重トレーニング ゆかり 14:15~15:00	ポルドブラ 伊豆 13:15~14:00	クラッシュ 小貴 14:15~15:00	ヨガ 織田はるみ 14:00~14:45
14:00	ピラティス 天笠 14:15~15:00	パレトン 伊豆 14:15~15:00	ヨガ 持田育枝 15:15~16:15	初中級エアロ 舞子 14:15~15:00	(1時間目) スクール 14:30~15:30	フリー&ウォーキング
15:00	ZUMBA 駒井 15:15~16:00	LesMills CORE 八木 15:15~15:45	(1時間目) スクール 15:30~16:30	ダンスエクササイズ 駒井 15:15~16:00	(2時間目) スクール 15:30~16:30	フリー&ウォーキング
16:00	(体操教室) 16:30~17:30	(空手教室) 16:30~17:30	(こずけキッズアカデミア) 幼児クラス 16:30~17:40	(2時間目) スクール 16:30~17:30	(キッズダンス) 16:00~17:00	フリー&ウォーキング
17:00	(体操教室) 17:30~18:30	(空手教室) 17:30~18:30	(こずけキッズアカデミア) 小学生クラス 17:20~18:30	(3時間目) スクール 17:30~18:30	(キッズダンス) 17:00~18:00	フリー&ウォーキング
18:00		育成 17:30~19:00	育成 17:30~19:00	育成 17:30~19:00	育成 17:30~19:00	フリー&ウォーキング
19:00	ボンパ 舞子 19:15~20:00	選手クラス 20:30まで	ファンエアロ 織田はるみ 19:00~19:45	選手クラス 20:30まで	ボディコンディショニング Miyo 18:15~19:00	フリー&ウォーキング
20:00	サルセッション Zini 20:15~21:15	健康体操 1-2週目 金子 学美 3-4週目 新井せつ子 20:10~20:40	ヨガ 持田育枝 20:00~21:00	ZUMBA YOKO 19:15~20:00	ZUMBA Miyo 19:15~20:00	フリー&ウォーキング
21:00		初めてスイム 1-2週目 金子 学美 3-4週目 飯塚 明子 20:45~21:15	Stroke Swim 小倉 一人 20:15~20:45	LesMills CORE 八木 20:15~20:45	Aerobic Swim 飯塚 明子 20:15~21:00	フリー&ウォーキング
22:00		ZUMBA Miyo 21:15~22:00	フリー&ウォーキング	BODYATTACK 小貴 21:00~21:45		フリー&ウォーキング
23:00						

※日曜10:15~11:15~スタジオレッスンは月によってレッスンが異なります。
 ※プールエリアのご利用時間は22:00(土曜日は20:45・日曜日は18:45)までとなります。
 ※コーチの公休により担当、内容、日時の変更、休講になる場合がございます。
 ★…前月のレッスンから変更があります。ご確認ください。
 (名称) となっているレッスンにつきましてはキッズレッスンになりますので
 成人の方はご利用できません。