





	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日・祝日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9			9:30 ポールストレッチ				9:30 ポールストレッチ			9:15	
10	9:30 ヨガ 60 堀澤				10:30 ヨガ 45 澤飯	10:15 膝腰痛予防ウォーキング 綿谷	10:30 バランスボール 中地		10:00 太極拳 高坂	ジュニア 水泳スクール 有料	
11			11:00 ホットヨガ45ek 鍛冶			11:00 アクア45 綿谷			11:30 ZUMBA 温井		週替わり
12	12:15 いきいき筋トレ 山岸	12:00 アクアZUMBA 笹木	変更	12:30 ボディパンプ45 永井	12:15 ホットヨガ45do 澤飯		12:00 ホットヨガ45ek 松永				
1				13:00 アクア45 保坂		13:00 ヘルシーウォーキング 松永			変更	13:15 ボディコンバット /パンプ60 永井	週替わり
2	13:30 ヨガ 45 笹木		14:00 ヨガ 60 山岸		14:15 ベーシックエアロ 松永		14:00 ベーシックエアロ 木本	13:30 アクア45 松永		※奇数週:コンバット 偶数週:パンプ	
3	15:15 ホットヨガ45do 鍛冶	15:15	15:30 ZUMBA 温井	15:15		15:15	15:15 ピラティス 木本	15:15		15:15	週替わり
4		ジュニア 水泳スクール 有料		ジュニア 水泳スクール 有料		ジュニア 水泳スクール 有料		ジュニア 水泳スクール 有料		ジュニア 水泳スクール 有料	
5											
6									18:15 ホットヨガ45do 山本		
7			19:00 ホットヨガ45do 山内				19:00 ZUMBA 温井				
8	20:00 ホットヨガ45ek 中村		変更	20:30 ボディパンプ45 永井	変更	20:30 ボディコンバット45 永井		20:30 ホットヨガ45ek 池上			
9											

スタジオレッスンは予約制となります。ご予約いただき、参加時チェックインを行ってください。

※   のレッスンは予約不要です。

 オープンレッスン
  初級者向け
  ホットヨガ
  プールレッスン