

	月					火					水					
	2F		3F		プール	2F		3F		プール	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D		
10:30	ZUMBA 10:20~11:05 Marie	パレトン 10:20~11:05 こじま はづき	ピラティス 10:30~11:15 佐藤 ひとみ		アクア 10:30~11:15 美馬 らん	エアロ45 10:20~11:05 佳代	健康体操50 10:15~11:05 山口 清美				カラダ整え体操 10:20~11:05 徳田 篤子	メガダンス 10:20~11:05 池田 将英				
11:00	ドレスコード赤															
11:30	フラダンス 11:35~12:20 佐藤 ひとみ	ラテンエアロ 11:35~12:20 こじま はづき	ピラティス 11:45~12:30 美馬 らん		有料 スイミングスクール 【初級】パタライ 11:40~12:25 石井 諒	ZUMBA 11:35~12:20 Syu	エアロ30 11:35~12:05 山口 清美	ハタヨガ 11:15~12:15 NAOKO	カルチャースクール クラシックバレエ 11:15~12:15 大野 小百合	有料	ピラティス 11:35~12:20 徳田 篤子	エアロ30 11:35~12:05 池田 将英	ヨガ 11:20~12:05 ERI			
12:00					有料 スイミングスクール 【初級】クロール 12:35~13:20 石井 諒					まだまだ絶対 募集中心 お申し込みは フロントまで						
12:30					有料 スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 13:30~14:15 石井 諒											
13:00	ラテンダンス 12:50~13:35 銭場 弥生	中級ステップ 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ 13:00~13:45 KIYOMI		カルチャースクール フラダンス 12:30~13:30 MAMI	ラテンダンス 12:50~13:35 銭場 弥生	ステップ30 12:30~13:00 山口 清美	やさしいバレエ 12:45~13:30 大野 小百合			ZUMBA 12:50~13:35 川俣 喜嗣	ステップ 12:35~13:20 後藤 亜紀子	やさしいフラダンス30 12:35~13:05 ERI	レンタル スタジオ ABCスタジオ 4,400円 Dスタジオ 2,200円 ※1時間当たりの 金額です		
13:30					スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 13:30~14:15 石井 諒									リハビリと脂肪 燃焼が同時にで きるカキラです		
14:00	エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	パワーカーディオ50 14:00~14:50 ひろたん	美姿勢ヨガ 14:15~15:00 KIYOMI		カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生	はじめての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU	パワーカーディオ 13:30~14:15 福山 春菜	骨盤メンテナンス 14:00~14:45 銭場 弥生		アクアウォーク 14:00~14:20 伊藤 千尋	シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉	リトモス 13:50~14:35 後藤 亜紀子	KaQiLaサーロース 14:00~14:50 間宮 友美		アクアZUMBA30 14:00~14:30 川俣 喜嗣	
14:30					カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生					ベーシックアクア30 14:30~15:00 伊藤 千尋						
15:00	エアロ 15:05~15:50 金杉 智哉	KJ-POP 15:15~16:00 Marie			タオル持参											
15:30						有料 カルチャースクール ジャズ ダンス 15:20~16:20 15:20~16:50 60分クラスと 90分クラスあり UMEZU	ファイドウ 14:45~15:30 福山 春菜									
16:00																
16:30																
17:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15	ZUMBA 16:35~17:20 川俣 喜嗣&TAI	バランスコーディネーション 16:45~17:30 山口 真冬													
17:30																
18:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (ティーンクラス) 18:30~19:30	StrongNation 17:50~18:35 川俣 喜嗣	有料 カルチャースクール クラシックバレエ 18:00~19:00 山口 真冬													
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
	閉館時間 20:00					閉館時間 20:00					閉館時間 20:00					

