

	火曜日(TUESDAY)				水曜日(WEDNESDAY)				木曜日(THURSDAY)				金曜日(FRIDAY)				土曜日(SATURDAY)				日曜日(SUNDAY)							
	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム				
8:00																												
8:30			8:15~9:00 KaQiLa なお 定員20名				8:15~8:35 ストレッチポール 山上 定員20名																					
9:00	9:00~9:30 アクア 藤野				9:00~9:30 水中ジョギング 山上				9:00~9:30 水中ジョギング トレーナー																			
9:30	9:35~9:55 エンジョイ 佐々木	9:15~9:45 やさしいエアロ 30 なお			NOC【要予約】 9:35~10:05 クロール入門 佐々木				NOC【要予約】 9:35~10:05 クロール入門 野田																			
10:00	10:00~10:30 やさしいクロール 佐々木				NOC【要予約】 10:10~10:40 プライベート 佐々木																							
10:30		10:15~10:45 やさしいステップ MARI	10:00~10:50 ルーシーダットン 天野 定員20名																									
11:00																												
11:30		11:00~11:45 バランスボール MARI 定員15名	11:00~11:50 ラテンシェイプ りか																									
12:00																												
12:30		12:15~12:45 ショートレ シルビア	12:20~12:50 骨盤調整ヨガ 東田 定員20名																									
13:00																												
13:30	NOC【要予約】 13:30~14:00 プライベート 佐々木	13:00~14:00 ZUMBA シルビア 定員20名	13:00~13:45 リンパヨガ 東田 定員20名						NOC【要予約】 13:00~13:45 初心者スイム教室 野田																			
14:00	14:10~14:40 アクア 山上	14:20~15:10 ベーシック ステップ 大柿	14:30~15:15 デトックスヨガ 福島 定員20名	14:20~15:20 グループ ライド 高山 定員15名	14:20~15:05 泳ごう4泳法 井上	14:40~15:10 やさしいエアロ 30 なお	14:30~15:30 ホットヨガ TORU 定員20名	15:00~15:30 ショートバイク 山上 定員15名	13:20~14:20 ピラティス 鈴木 定員20名	13:20~14:20 ピラティス 鈴木 定員20名	13:20~14:20 ピラティス 鈴木 定員20名	14:00~14:30 ウォーク&ジョグ トレーナー	14:20~15:20 ZUMBA 竜馬	14:30~15:30 ピラティス 鈴木 定員20名	15:20~15:50 ショートバイク 山上 定員15名	15:15~16:00 アクア45 竜馬	15:15~16:00 レギュラーエアロ 妹	15:30~16:30 ZUMBA シルビア	16:00~16:30 ショートバイク 高山 定員15名	14:00~14:30 ショートバイク 山上 定員15名	14:00~14:30 やさしいクロール 井上	14:15~15:15 グループ パワー 江本 定員19名	14:40~15:25 メガダンス 河田	13:40~14:25 ダイエットヨガ 河田 定員20名	13:15~14:00 グループ キック 藤野	13:40~14:25 ダイエットヨガ 河田 定員20名		
14:30																												
15:00	14:45~15:15 やさしいクロール 佐々木	15:20~16:20 アロマ ヨガ 小早川	15:30~16:00 リフレッシュヨガ 福島	15:10~15:30 スタート&ターン井上	15:10~15:30 スタート&ターン井上	15:20~16:05 グループ パワー 東	15:40~16:10 ホット顔トレ TORU	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田
15:30	15:20~15:50 やさしい平泳ぎ 佐々木	15:20~16:20 アロマ ヨガ 小早川	15:30~16:00 リフレッシュヨガ 福島	15:10~15:30 スタート&ターン井上	15:10~15:30 スタート&ターン井上	15:20~16:05 グループ パワー 東	15:40~16:10 ホット顔トレ TORU	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田
16:00	15:55~16:25 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:20~16:20 アロマ ヨガ 小早川	15:30~16:00 リフレッシュヨガ 福島	15:10~15:30 スタート&ターン井上	15:10~15:30 スタート&ターン井上	15:20~16:05 グループ パワー 東	15:40~16:10 ホット顔トレ TORU	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:05~15:35 やさしい背泳ぎ 佐々木	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田	15:10~15:40 やさしい背泳ぎ 野田
16:30																												
17:00																												
17:30		17:15~18:15 キッズ チアダンス																										
18:00																												
18:30		18:30~18:50 ストレッチポール 高山 定員20名																										
19:00																												
19:30		19:00~19:45 グループ キック 江本	19:00~19:45 ダイエットヨガ 河田 定員20名																									
20:00	19:50~20:20 やさしいクロール 井上																											
20:30	20:30~21:00 アクア 愛	20:10~21:10 エアロフリーク 河田	20:10~20:55 デトックスヨガ 田中 定員20名		NOC【要予約】 20:15~21:45 泳法 スキルアップ 池形	20:15~21:00 グループ パワー 東 定員19名	20:15~21:00 レギュラー エアロ 柴田	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野	20:10~20:40 クロール 藤野
21:00																												
21:30	21:05~21:50 泳ごう4泳法 井上	21:10~21:40 リフレッシュヨガ 田中	21:10~21:40 リフレッシュヨガ 田中																									
22:00																												
22:30																												
23:00																												

**NEW! ビューティ&癒しのプログラム**  
 ※レッスン参加には別途料金が必要です。  
 ●ホットヨガスタジオプログラム各種  
 汗をかいてデトックス! 代謝アップ! シェイプアップ!  
 参加費:30分クラス 200円(NASウォーター1本・バスタオル付)  
 45分~60分クラス 300円(NASウォーター2本・バスタオル付)  
 ●SEN香(センカ)  
 専用アロマゲルを使用した、癒しのセルフマッサージプログラム  
 参加費:30分クラス 300円(専用アロマゲル・フェイスタオル付)

16日は  
代行  
牧野

16日は  
変更内容  
柔軟ストレッチ  
牧野

11日は  
休講と  
なります。

5日は  
休講と  
なります。

**レッスン受付方法**  
 スタジオ・ライドクラスでは、レッスン開始15分前より  
 スタジオ前受付カウンターでお名前をご記入いただき  
 ますようお願い致します。

- <レッスン表マークについて>**
- 🌿 初心者の方も楽しめるプログラム
  - 🔥 ホットスタジオで楽しめるプログラム
  - 🌻 メンバー同士のサークルプログラム  
\* スタッフはつきません