

	火			水			木			金			土			日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:30																		
10:00	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ			おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ			おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ			おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ ↓受付時間10:05		おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ ↓受付時間10:05	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ ↓受付時間10:05	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ ↓受付時間10:05	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ
11:00	リズム&ストレッチ 10:25 鈴木 11:15	はじめてラテン 10:40 Tomo 11:20	スイミングスクール(S-1) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	健美操 フラダンス 10:20 川内 11:20	10:20 高木 11:20	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	ウェーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
12:00	たのしくエアロ 11:30 Tomo 12:20	ちょこっと筋トレ 11:30 11:50 鈴木 脳いきいき体操 12:00 12:20 スタッフ	10:30 スタッフ 11:40	ひきしめエアロ 11:40 寺澤 12:30	民謡おどり 11:35 岡村 12:25	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
13:00	シンプルステップ50 ★要予約 12:35 本馬 13:25	脂肪抹殺術～入門 12:30～12:50 石野 脂肪抹殺術 メタボアタック 12:55～13:25 石野	10:30 スタッフ 11:40	ひきしめエアロ 11:40 寺澤 12:30	民謡おどり 11:35 岡村 12:25	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
14:00	たのしくダンス 13:40 14:30 吉野	ボールコンディショニング20 ★要予約 13:35～13:55 スタッフ	10:30 スタッフ 11:40	ひきしめエアロ 11:40 寺澤 12:30	民謡おどり 11:35 岡村 12:25	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
15:00	脂肪燃焼エアロ 14:45 東 15:35	卓球開放 14:15～17:15 (有料)	10:30 スタッフ 11:40	ひきしめエアロ 11:40 寺澤 12:30	民謡おどり 11:35 岡村 12:25	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
16:00	リラックスヨガ 15:45 東 16:15	卓球開放 14:15～17:15 (有料)	10:30 スタッフ 11:40	ひきしめエアロ 11:40 寺澤 12:30	民謡おどり 11:35 岡村 12:25	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
17:00		卓球開放 14:15～17:15 (有料)	10:30 スタッフ 11:40	ひきしめエアロ 11:40 寺澤 12:30	民謡おどり 11:35 岡村 12:25	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
18:00		卓球開放 14:15～17:15 (有料)	10:30 スタッフ 11:40	ひきしめエアロ 11:40 寺澤 12:30	民謡おどり 11:35 岡村 12:25	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
19:00	ZUMBA 18:35 福岡 19:25	booty barre school (プーティーバー 有料スクール) 18:45 RYOKO 19:45	★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ ↓種目月替り はじめてスイミング ～★～ 19:20 スタッフ 19:50	ステップ エクササイズ ★要予約 18:35 羽田 19:25	18:35 羽田 19:25	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
20:00	ひきしめステップ ★要予約 19:45 下尾 20:35	booty barre (プーティーバー) 19:50 RYOKO 20:40	★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ ↓種目月替り はじめてスイミング ～★～ 19:20 スタッフ 19:50	エアロトレーニング50 19:30 20:00	19:30 羽田 20:30	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
21:00	バランスボール 20:50 ★要予約 21:10 下尾	シェイプアップ パレエ 20:55 スタジオ 21:45 レグランス	★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ ↓種目月替り はじめてスイミング ～★～ 19:20 スタッフ 19:50	エアロトレーニング50 19:30 20:00	19:30 羽田 20:30	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	
22:00		シェイプアップ パレエ 20:55 スタジオ 21:45 レグランス	★偶数月…クロール ★奇数月…背泳ぎ ↓種目月替り はじめてスイミング ～★～ 19:20 スタッフ 19:50	エアロトレーニング50 19:30 20:00	19:30 羽田 20:30	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	ウエーブリンクエクササイズ(姿勢改善)スクール(有料) 10:35 谷川原 11:25	和気道 10:25 森 11:25	スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 渡邊 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (陽)	