

	月				火				水				木				金				土				日・祝						
	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1/スタジオ2	プール					
9:30																															
10:00	10:00 美☆姿勢 エクササイズ 45	10:15 ナチュラル ヨーガ	10:15 ゆっくり ウォーキング	10:00 腰痛体操				10:00 からだ リセット	10:00 エアロ 40			9:30 アクティブ エイジング スクール				10:00 ストレッチ フロア30				9:30 アクティブ エイジング スクール				10:00 ピラティス	10:00 ZUMBA 40		10:10 ディスクde 姿勢改善	10:00 エアロ 40	10:00 ペビー スイミング	10:15 エアロ 40	
11:00	11:05 エアロ 40		11:00 水泳 レッスン		10:40 エアロ 40	11:00 707ハレエ エクササイズ		11:00 ボール エクササイズ	11:00 ボディ バランス30			11:00 シェイプアップ ウォーキング	10:50 筋コン エアロ	10:30 太極拳 (中級)	11:00 アローマ ストレッチ				10:50 チェア体操	11:00 シンプル YOGA		11:00 腰痛 スイミング	11:00 CX WORX	11:00 ナチュラル ヨーガ	11:15 水泳 レッスン		11:15 週替わり お楽しみ				
12:00					11:40 ウェーブ コンディショニング				11:50 メガダンス 40																						
13:00		13:00 太極拳 (初級)			13:00 シェイプ YOGA			13:00 ナチュラル ヨーガ			13:00 アクア 40			13:30 ボディ バランス 30	13:30 アクティブ エイジング スクール				13:30 エアロ 40	13:30 フラダンス		13:00 J r. トランボル		13:30 ラテン エアロ 40		13:30 週替り お楽しみ					
14:00			14:00 アローマ YOGA		14:10 エアロ 40			14:30 CX WORX				14:25 ウェーブ コンディショニング										14:00 水泳 レッスン	14:00 J r. トランボル		14:30 ボクシング エクササイズ 40		15:00 週替り お楽しみ				
15:00		15:00 ストレッチ フロア 45												15:00 エアロ 40	15:00 社交ダンス (中級)				15:20 ボール エクササイズ					15:00 J r. スイミング							
16:00																															
17:00	17:00 J r. スポーツ塾	17:30 J r. ヒップホップ						16:45 J r. フットボール	17:00 J r. トランボル			17:00 J r. スイミング	17:00 J r. トランボル			17:00 J r. スイミング	17:00 J r. スポーツ塾					17:00 J r. スイミング									
18:00									18:00 からだ スッキリ YOGA					18:30 フットボール エクササイズ											18:00 心身調整 ヨーガ 40	<p>～ご案内～</p> <p>レッスン名 有料クラスです。お申し込みが必要となります。</p> <p>レッスン名 定員がございます。開始時間15分前より整理券を配布します。</p> <p>週替りお楽しみ 毎週、内容と実施場所が異なります。別途案内をご覧ください。</p> <p>レッスン名 女性限定のレッスンとなります。</p> <p>😊 どなたでも気軽にご参加いただけます。</p> <p>📖 これから始めるという方にお勧めです。</p> <p>※レッスントイムスケジュールは予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。</p>					
19:00	18:45 CX WORX			18:45 ボディ パンプ 30				18:45 ボディ バランス 30				18:45 美☆姿勢 エクササイズ 30							18:45 メガダンス 40												
20:00	19:35 ウェーブ コンディショニング	19:30 ZUMBA 40		19:40 ボール エクササイズ				19:40 CX WORX			20:00 水泳 レッスン	19:35 エアロ 40							19:30 ナチュラル ヨーガ		19:30 アクア 40										
21:00		20:30 ボディ バランス 30		20:30 バドミントン タイム	20:45 エアロ 40			20:30 ソフト ボール タイム	20:30 ボディ コンバット 30			20:35 ボディ パンプ 30							20:30 卓球 タイム	20:50 ボディ コンバット 30											