

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日																	
	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール															
	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名															
9:30																			9:30														
10:00	リラクゼーションヨガ	JAZZダンス	アクアウォーキング 10:30-11:00 竹花	健康ストレッチ	MEGADANZ	アクアピクス 10:15-11:00 宮崎	ピラティス	フラダンス	アクアピクス 10:15-10:45 竹花	ビギナーエアロ	骨盤ボディケア	アクアビートワーク 10:00-10:30 ★TAM★	ZUMBA	少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45		カラダ整え道場	FIT CARDIO 10:15-10:45 本田		10:00														
:30	10:00-10:45 チヒロ	10:00-10:45 佐々木		10:00-10:45 小松田	10:00-10:45 YUUKA		10:00-11:00 梶原	10:00-11:00 野田		10:00-10:45 古川	10:00-10:45 理香	10:00-10:45 みなみ	10:00-10:45 名古屋	10:00-10:45 留加							:30												
11:00	らくゆるメソッド®	ビギナーエアロ		DISCO WORLD	疲労回復ヨガ		コアドレーニング 11:15-12:00 梶原	ピギナーステップ 11:15-12:00 ムライ		アクアウォーキング 11:00-11:30 金山	リンパヨガ 11:00-12:00 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香	アクアダンス 10:40-11:10 ★TAM★	背骨コンディショニング		シェイプエアロ			アクアピクス 11:00-11:30 さら	ZUMBA	ボディアファンクション		11:00										
:30	11:00-11:45 留加	11:00-11:45 ゆりえ	11:00-11:45 小松田	11:00-11:45 かほ	11:00-11:45 南	11:00-11:45 Reiko			11:00-11:45 留加					11:00-11:45 大貴							:30												
12:00			MEGADANZ	パワーヨガ	ボディクリエイト 12:00-12:30 金井	ミュージカルダンス 11:55-12:40 かほ			ZUMBA					コンディショニングヨガ	かんたん平泳ぎ 12:15-13:00 眞鍋	FIGHT DO 12:15-12:45 賢	太極拳 12:00-12:45 長沖	バランスコーディネーション	スタートエアロ 12:00-12:30 Reiko	マスターロール 11:45-12:30 松原	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 Sawa	ビギナーエアロ 12:00-12:45 大貴		12:00									
:30	12:00-12:45 YUUKA	12:00-12:45 ゆりえ	かんたんクロール 13:00-13:45 河原	12:45-13:30 NAME	FIGHT DO 13:00-13:30 松原	かんたんクロール 13:00-13:45 河原	ZUMBA 12:15-13:00 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 YOU	かんたん平泳ぎ 12:15-13:00 眞鍋	FIGHT DO 12:15-12:45 賢	太極拳 12:00-12:45 長沖	アクアピクス 13:00-13:45 晴	RITMOS 13:45-14:30 AKKO	ベルビックストレッチ 13:45-14:30 湯山	柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ゆき	FIGHT DO 13:00-13:45 本田	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平		13:00														
13:00	HIPHOPダンス	ストレッチヨガ																	12:45-13:30 NAME	FIGHT DO 13:00-13:30 松原	かんたんクロール 13:00-13:45 河原	ビギナーエアロ	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 定員30名	ベルビックストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 賢	アクアピクス 13:00-13:45 晴							:30
:30	13:00-13:45 YUUKA	13:00-14:00 MAI																															
14:00			FIGHT DO 14:15-15:00 高原	ZUMBA	ベルビックストレッチ	アクアビートワーク 14:30-15:00 ★TAM★			ラテンダンス 14:15-15:00 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:15 野村	アクアピクス 15:00-15:45 石井	バドミントン 15:00-16:00 定員32名	MEGADANZ 15:00-15:30 竹花	MEGADANZ 14:45-15:30 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 MISAKI	アクアシェイプ 15:00-15:45 松浦	K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 松原		14:00													
:30				13:45-14:30 NAME	13:45-14:30 湯山																											:30	
15:00	FIGHT DO	シェイプエアロ		ベリーダンス	スローフローヨガ		アクアビートワーク 14:30-15:00 ★TAM★																										15:00
:30	14:15-15:00 高原	14:15-15:00 寺平		14:45-15:30 飯田	14:45-15:45 みや															:30													
16:00	卓球	RITMOS	アクアピクス 15:15-15:45 狩野			アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★	バドミントン		らくゆるメソッド®		アクアピクス 15:00-15:45 石井	バドミントン 15:00-16:00 定員32名	MEGADANZ 15:00-15:30 竹花	MEGADANZ 14:45-15:30 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 MISAKI	アクアシェイプ 15:00-15:45 松浦	K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 松原		16:00													
:30	15:15-16:15 定員32名	15:15-16:15 飯尾																									:30						
17:00				バドミントン																							17:00						
:30			バドミントン90 16:30-18:00 定員32名	15:45-16:45 定員32名	太極拳 16:00-16:45 今井															:30													
18:00	バドミントン90																				18:00												
:30	16:30-18:00 定員32名				卓球																:30												
19:00				17:00-18:00 定員32名																	19:00												
:30																				:30													
20:00																				20:00													
:30																				:30													
21:00																				21:00													
:30																				:30													
22:00																				22:00													
								</																									

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日						
	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール				
	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名				
9:30																			9:30			
10:00	リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 チヒロ	JAZZダンス 10:00-10:45 佐々木		健康ストレッチ 10:00-10:45 小松田	MEGADANZ 10:00-10:45 YUUKA		アクアピクス 10:15-11:00 宮崎	ピラティス 10:00-11:00 梶原		フラダンス 10:00-11:00 野田	アクアピクス 10:15-10:45 竹花		ビギナーエアロ 10:00-10:45 古川	骨盤ボディケア 10:00-10:45 理香		アクアビートウォーク 10:00-10:30 ★TAM★	ZUMBA 10:00-10:45 みなみ		少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45 名古屋	カラダ整え道場 10:00-10:45 留加	FIT CARDIO 10:15-10:45 本田	10:00
:30				アクアウォーキング 10:30-11:00 竹花												アクアダンス 10:40-11:10 ★TAM★						
11:00	らくゆるメソッド* 11:00-11:45 留加	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ゆりえ	アクアピクス 11:15-11:45 北澤	DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 かほ		コアトレーニング 11:15-12:00 梶原	ビギナーステップ 11:15-12:00 ムライ	アクアウォーキング 11:00-11:30 金山	リンバヨガ 11:00-12:00 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香		背骨コンディショニング 11:00-11:45 南	シェイプエアロ 11:00-11:45 Reiko	アクアピクス 11:00-11:30 さら	ZUMBA 11:00-11:45 留加	ボディファンクション 11:00-11:45 大貴	11:00				
:30																			:30			
12:00	MEGADANZ 12:00-12:45 YUUKA	パワーヨガ 12:00-12:45 ゆりえ		ボディクリエイト 12:00-12:30 金井	ミュージカルダンス 11:55-12:40 かほ		ZUMBA 12:15-13:00 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 YOU	かんたん平泳ぎ 12:15-13:00 真鍋	FIGHT DO 12:15-12:45 賢	太極拳 12:00-12:45 長沖		バランスコーディネーション 12:00-12:45 Maki	スタートエアロ 12:00-12:30 Reiko	マスタークロール 11:45-12:30 松原	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 Sawa	ビギナーエアロ 12:00-12:45 大貴	12:00				
:30				背骨コンディショニング														:30				
13:00	HIPHOPダンス 13:00-13:45 YUUKA	ストレッチヨガ 13:00-14:00 MAI		かんたんクロール 13:00-13:45 河原	12:45-13:30 NAME	FIGHT DO 13:00-13:30 松原	かんたんクロール 13:00-13:45 河原	ビギナーエアロ 13:15-14:00 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 定員30名		ベルビックスストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 賢	アクアピクス 13:00-13:45 晴		柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ゆき	FIGHT DO 13:00-13:45 本田	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平	13:00				
:30				ZUMBA 13:45-14:30 NAME	ベルビックスストレッチ 13:45-14:30 湯山		ラテンダンス 14:15-15:00 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:15 野村	SALSATION 14:00-14:45 MAKI		ピラティス 14:00-14:45 hiro	RITMOS 13:45-14:30 AKKO	ベルビックスストレッチ 13:45-14:30 湯山			UBOUND 14:00-14:45 さら	14:00					
14:00	FIGHT DO 14:15-15:00 高原	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平		ベリーダンス 14:45-15:30 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:45 みや		アクアビートウォーク 14:30-15:00 ★TAM★	アクアピクス 15:00-15:45 石井	バドミントン 15:00-16:00 定員32名		MEGADANZ 15:00-15:30 竹花	MEGADANZ 14:45-15:30 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 MISAKI			アクアシェイプ 15:00-15:45 松浦	K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 松原	14:00			
:30	卓球 15:15-16:15 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 飯尾		アクアピクス 15:15-15:45 狩野	バドミントン 15:45-16:45 定員32名		太極拳 16:00-16:45 今井	アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★	高崎 15:15-16:00 高崎	UBOUND 15:30-16:15 MEGU		卓球90 16:15-17:45 定員32名		FIGHT DO 15:45-16:30 葵		ビギナーステップ 15:45-16:30 佐藤	松浦塾(1,100円/1回) クロール＆平泳ぎの基本練習 16:00-17:00 定員20名	ボディクリエイト 16:00-16:45 金井	JAZZダンス 16:00-16:45 塩沢	15:00		
16:00																			16:00			
:30	バドミントン90 16:30-18:00 定員32名			バドミントン90 16:30-18:00 定員32名																		:30
17:00																				17:00		
:30																		:30				
18:00																		18:00				
:30																		:30				
19:00																		19:00				
:30																		:30				
20:00																		20:00				
:30																		:30				
21:00																		21:00				
:30																		:30				
22:00																		22:00				