

	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 ㊄ チヒロ	JAZZダンス 10:00-10:45 ㊄ 佐々木		健康ストレッチ 10:00-10:45 ㊄ 小松田	MEGADANZ 10:00-10:45 ㊄ YUUKA		アクアピクス 10:15-11:00 ㊄ 宮崎	ピラティス 10:00-11:00 ㊄ 梶原		フラダンス 10:00-11:00 ㊄ 野田	アクアピクス 10:15-10:45 ㊄ 竹花		ビギナーエアロ 10:00-10:45 ㊄ 古川	骨盤ボディケア 10:00-10:45 ㊄ 理香		アクアビートウォーク 10:00-10:30 ㊄ ★TAM★	ZUMBA 10:00-10:45 ㊄ みなみ		少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45 ㊄ 名古屋	カラダ整え道場 10:00-10:45 ㊄ 留加	FIT CARDIO 10:15-10:45 ㊄ 本田	10:00
:30				アクアウォーキング 10:30-11:00 ㊄ 竹花												アクアダンス 10:40-11:10 ㊄ ★TAM★						
11:00	らくゆるメソッド* 11:00-11:45 ㊄ 留加	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ㊄ ゆりえ	アクアピクス 11:15-11:45 ㊄ 北澤	DISCO WORLD 11:00-11:45 ㊄ 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 ㊄ かほ		コアトレーニング 11:15-12:00 ㊄ 梶原	ビギナーステップ 11:15-12:00 ㊄ ムライ	アクアウォーキング 11:00-11:30 ㊄ 金山	リンバヨガ 11:00-12:00 ㊄ 田波	ZUMBA 11:00-11:45 ㊄ 理香		背骨コンディショニング 11:00-11:45 ㊄ 南	シェイプエアロ 11:00-11:45 ㊄ Reiko	アクアピクス 11:00-11:30 ㊄ さら	ZUMBA 11:00-11:45 ㊄ 留加	ボディファンクション 11:00-11:45 ㊄ 大貴	11:00				
:30																			:30			
12:00	MEGADANZ 12:00-12:45 ㊄ YUUKA	パワーヨガ 12:00-12:45 ㊄ ゆりえ		ボディクリエイト 12:00-12:30 ㊄ 金井	ミュージカルダンス 11:55-12:40 ㊄ かほ		ZUMBA 12:15-13:00 ㊄ 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 ㊄ YOU	かんたん平泳ぎ 12:15-13:00 ㊄ 真鍋	FIGHT DO 12:15-12:45 ㊄ 賢	太極拳 12:00-12:45 ㊄ 長沖			バランスコーディネーション 12:00-12:45 ㊄ Maki	スタートエアロ 12:00-12:30 ㊄ Reiko	マスタークロール 11:45-12:30 ㊄ 松原	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 ㊄ Sawa	ビギナーエアロ 12:00-12:45 ㊄ 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 ㊄ YUUKA	ストレッチヨガ 13:00-14:00 ㊄ MAI		かんたんクロール 13:00-13:45 ㊄ 河原	12:45-13:30 ㊄ NAME	FIGHT DO 13:00-13:30 ㊄ 松原	かんたんクロール 13:00-13:45 ㊄ 河原	ビギナーエアロ 13:15-14:00 ㊄ 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 ㊄ 定員30名	ベルビックスストレッチ 13:00-13:45 ㊄ 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 ㊄ 賢	アクアピクス 13:00-13:45 ㊄ 晴			柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ㊄ ゆき		FIGHT DO 13:00-13:45 ㊄ 本田	エアロフリーク 13:00-13:45 ㊄ 寺平	13:00			
:30																			:30			
14:00				ZUMBA 13:45-14:30 ㊄ NAME	ベルビックスストレッチ 13:45-14:30 ㊄ 湯山		ラテンダンス 14:15-15:00 ㊄ 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:15 ㊄ 野村	SALSATION 14:00-14:45 ㊄ MAKI	ピラティス 14:00-14:45 ㊄ hiro		RITMOS 13:45-14:30 ㊄ AKKO	ベルビックスストレッチ 13:45-14:30 ㊄ 湯山				UBOUND 14:00-14:45 ㊄ さら		14:00			
:30	FIGHT DO 14:15-15:00 ㊄ 高原	シェイプエアロ 14:15-15:00 ㊄ 寺平		ベリーダンス 14:45-15:30 ㊄ 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:45 ㊄ みや		アクアビートウォーク 14:30-15:00 ㊄ ★TAM★													:30		
15:00				アクアピクス 15:15-15:45 ㊄ 狩野				アクアダンス 15:15-16:00 ㊄ ★TAM★	らくゆるメソッド* 15:15-16:00 ㊄ 高崎	UBOUND 15:30-16:15 ㊄ MEGU		バドミントン 15:00-16:00 ㊄ 定員32名	MEGADANZ 15:00-15:30 ㊄ 竹花			MEGADANZ 14:45-15:30 ㊄ 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 ㊄ MISAKI		アクアシェイプ 15:00-15:45 ㊄ 松浦	K-POPダンス 15:00-15:45 ㊄ MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 ㊄ 松原	15:00
:30	卓球 15:15-16:15 ㊄ 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 ㊄ 飯尾		バドミントン 15:45-16:45 ㊄ 定員32名	太極拳 16:00-16:45 ㊄ 今井													:30				
16:00															FIGHT DO 15:45-16:30 ㊄ 葵	ビギナーステップ 15:45-16:30 ㊄ 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 ㊄ 定員20名	ボディクリエイト 16:00-16:45 ㊄ 金井	JAZZダンス 16:00-16:45 ㊄ 塩沢	16:00		
:30	バドミントン90 16:30-18:00 ㊄ 定員32名								卓球 16:15-17:15 ㊄ 定員32名		卓球90 16:15-17:45 ㊄ 定員32名									:30		
17:00														UBOUND 16:45-17:30 ㊄ 葵					17:00			
:30																			:30			
18:00							バドミントン 17:30-18:30 ㊄ 定員32名						ピックルボール90 17:00-18:30 ㊄ 定員24名	RADICAL POWER 17:45-18:30 ㊄ 北澤		バレーボール90 17:00-18:30 ㊄ 定員35名			18:00			
:30																			:30			
19:00																			19:00			
:30	Dance Fit 19:20-20:05 ㊄ una KEI	19:00-19:45 ㊄ MIZUHO		FIGHT DO 19:15-20:00 ㊄ さら	ベーシックステップ 19:15-20:00 ㊄ 佐藤		姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 ㊄ MaRi	X55 19:15-20:00 ㊄ 牧野	ボディクリエイト 19:30-20:15 ㊄ 金井	ZUMBA 19:30-20:15 ㊄ 高崎			バドミントン90 18:45-20:15 ㊄ 定員32名			バスケットボール90 18:45-20:15 ㊄ 定員30名		:30				
20:00																				20:00		
:30	美姿勢ストレッチ 20:15-21:00 ㊄ una KEI	UBOUND 20:00-20:45 ㊄ 高原		フローヨガ 20:15-21:00 ㊄ みや	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 ㊄ フィフィ		ピラティス 20:15-21:00 ㊄ 春衣	RADICAL POWER 20:15-21:00 ㊄ 北澤											:30			
21:00															プログラムの種類について			21:00				
:30	バドミントン 21:15-22:15 ㊄ 定員32名	ZUMBA 21:15-22:00 ㊄ Achico		バレーボール 21:15-22:15 ㊄ 定員35名	RITMOS 21:15-22:00 ㊄ 石井		バスケットボール 21:15-22:15 ㊄ 定員30名	ZUMBA 21:15-22:00 ㊄ 森			20:30-22:00 ㊄ 定員24名	20:30-21:30 ㊄ YUUKA		アクティブ系				ダンス・エアロピクス・ステップ・ワークアウト・RADICALプログラム等		:30		
22:00																		調整系	ヨガ・リラクゼーション・コンディショニング等		:30	
													プールレッスン	アクアピクス・アクアウォーキング・泳法等				22:00				
													球技プログラム	バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・ピックルボール								