

	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																		
10:00	リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 田中	JAZZダンス 10:00-10:45 佐々木	アクアウオーキング 10:30-11:00 竹花	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	
10:30	チヒロ	佐々木		小松田	YUUKA		梶原	野田		古川	理香	みなみ	名古屋	留加		本田		
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		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		アクアウオーキング 11:00-11:30 金山	リンパヨガ 11:00-12:00 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香	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 大貫
12:00	MEGADANZ 12:00-12:45 YUUKA	パワーヨガ 12:00-12:45 ゆりえ	かんたんクロール 13:00-13:45 河原	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	かんたん平泳ぎ 12:15-13:00 眞鍋	ZUMBA 12:15-13:00 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 YOU	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 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 大貫			
12:30				背骨コンディショニング 12:45-13:30 NAMEE	FIGHT DO 13:00-13:30 松原		かんたんクロール 13:00-13:45 河原	ピギナーエアロ 13:15-14:00 野村	高崎塾 13:15-14:00 定員30名	ベルピクストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 賢	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	HIPHOPダンス 13:00-13:45 YUUKA	ストレッチヨガ 13:00-14:00 MAI		ZUMBA 13:45-14:30 NAMEE	ベルピクストレッチ 13:45-14:30 湯山		アクアビートウォーク 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	SALSATION 14:00-14:45 MAKI	ピラティス 14:00-14:45 hiro	RITMOS 14:45-15:30 本田	ベルピクストレッチ 13:45-14:30 湯山	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	FIGHT DO 14:15-15:00 高原	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平	アクアピクス 15:15-15:45 狩野	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	アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★	らくゆるメソッド* 15:15-16:00 高崎	UBOUND 15:30-16:15 MEGU	バドミントン 15:00-16:00 定員32名	MEGADANZ 15:00-15:30 竹花	FIGHT DO 15:45-16:30 葵	ビギナーステップ 15:45-16:30 佐藤	松浦塾 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	卓球 15:15-16:15 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 飯尾		バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 16:00-16:45 今井	卓球 16:15-17:15 定員32名	バドミントン 17:30-18:30 定員32名	背骨コンディショニング 18:15-19:00 横井	卓球90 16:15-17:45 定員32名	ピククルボール90 17:00-18:30 定員24名	バレーボール90 17:00-18:30 定員35名							
16:00	バドミントン90 16:30-18:00 定員32名			卓球 17:00-18:00 定員32名	ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro	姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 MaRi	X55 19:15-20:00 牧野	らくゆる&道場 18:30-19:15 高崎	バレーボール90 17:00-18:30 定員35名	バスケットボール90 18:45-20:15 定員30名								
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00																		
21:00																		
22:00																		

プログラムの種類について

アクティブ系

調整系

プールレッスン

球技プログラム

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

ヨガ・リラクゼーション・コンディショニング等

アクアピクス・アクアウオーキング・泳法等

バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・ピククルボール

	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		10:00-10:45 留加						
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					アクアウォーキング 11:00-11:30 金山			リンバヨガ	ZUMBA		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
:30	11:00-11:45 留加	11:00-11:45 ゆりえ	アクアピクス 11:15-11:45 北澤	11:00-11:45 小松田	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		11:00-12:00 田波	11:00-11:45 理香		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						太極拳		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	マスタークロール 11:45-12:30 松原	心身調整ヨガ	ビギナーエアロ	12:00				
:30	12:00-12:45 YUUKA	12:00-12:45 ゆりえ						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	12:00-12:45 長沖	12:00-12:45 Maki				12:00-12:45 Syoko	12:00-12:45 大貴	:30	
13:00				背骨コンディショニング														柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ゆき				13:00
:30	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	FIT WORKOUT 13:30-14:00 琥珀		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		13:00-13:45 RITMOS		FIGHT DO 13:00-13:45 本田	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平	:30				
14:00				ZUMBA 13:45-14:30 NAME	ベルビックスストレッチ 13:45-14:30 湯山								13:30-14:30 AKKO	ベルビックスストレッチ 13:45-14:30 湯山		リラックスヨガ 14:00-14:45 MIREI	UBOUND 14:00-14:45 さら	14:00				
:30	FIGHT DO 14:15-15:00 高原	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平						ラテンダンス 14:15-15:00 una KEI		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								:30
15:00					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	アクアビートワーク 14:30-15:00 ★TAM★										MEGADANZ 14:45-15:30 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 MISAKI			
: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			アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★	らくゆるメソッド* 15:15-16:00 田波	UBOUND 15:30-16:15 MEGU	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				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	:30				
16:00				バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 16:00-16:45 今井									FIGHT DO 15:45-16:30 葵	Soul&Lockダンス 15:45-16:30 teppei	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	16:00			
:30	バドミントン90 16:30-18:00 定員32名													卓球90 16:15-17:45 定員32名				UBOUND 16:45-17:30 葵				:30
17:00				卓球 17:00-18:00 定員32名													17:00-18:30 定員24名	RADICAL POWER 17:45-18:30 北澤			バレーボール90 17:00-18:30 定員35名	17:00
:30																				:30		
18:00		トータルボディシェイプ 19:00-19:45 MIZUHO			ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro														18:00			
:30																						:30
19:00																						
:30				FIGHT DO 19:15-20:00 さら	ベーシックステップ 19:15-20:00 佐藤		姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 MaRi	X55 19:15-20:00 牧野		ボディクリエイト 19:30-20:15 金井	FIT HOP 19:30-20:15 留加		バドミントン90 18:45-20:15 定員32名			バスケットボール90 18:45-20:15 定員30名		:30				
20:00	ボディクリエイト 20:00-20:45 金井	UBOUND 20:00-20:45 高原		フローヨガ 20:15-21:00 みや	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 フィフィ			ピラティス 20:15-21:00 春衣		RADICAL POWER 20:15-21:00 北澤			ピックルボール90 20:30-22:00 定員24名	HIPHOPダンス 20:30-21:30 YUUKA			プログラムの種類について				20:00	
:30																						
21:00																				21:00		
:30	バドミントン 21:15-22:15 定員32名	ZUMBA 21:15-22:00 Achico		バレーボール 21:15-22:15 定員35名	RITMOS 21:15-22:00 石井		バスケットボール 21:15-22:15 定員30名	ZUMBA 21:15-22:00 森											:30			
22:00																			22:00			