

	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	A STUDIO	DANCE STUDIO	SWIM POOL	
9:15-10:00	リラックスヨガ 石井 聖海	9:30-10:15 太極拳 高橋 夕夏					9:15-10:00 リラックスヨガ 山下 綾乃	9:30-10:30 ハタヨガ Yumiko		9:30-10:15 ハタヨガ 鶴見 泉	9:15-10:15 スローフローヨガ natsu			9:15-10:00 リラックスヨガ IKUMI	9:00-10:00 4レインフリー	9:30-10:15 エアロ初級 有我 京子	9:15-10:00 ピラティス 大貫 晴子		
10:00	10:15-11:00 ボディメンテナンス 中村 静恵			10:00-10:45 バレトン 高田 まゆみ	10:00-10:45 Sintex 柴原 瑛司	10:15-11:00 アクアピクス 松崎 たまき	10:15-11:00 ZUMBA Kei			10:30-11:15 フラダンス 香取 ミミコ		10:15-10:35 青泳ぎ	9:30-12:45 キッズ スクール	10:15-11:00 骨盤矯正トレーニング IKUMI	9:00-12:30 キッズ スクール	10:30-11:15 ジャイロキネシス 中村 静恵	10:15-11:00 はじめてダンス 三川 紀子	10:30-11:00 アクアピクス natsu	
11:00	11:15-12:00 エアロ初級 増田 深雪	10:45-11:30 健康作り体操 スタッフ	11:00-11:30 キッズ スクール	11:00-11:45 エアロ初級 柴原 瑛司	11:00-12:15 キッズ スクール	11:30-11:50 クロール 11:55-12:15 平泳ぎ	11:15-12:00 ヘルピック ストレッチ 三宅 さゆり			11:30-12:15 POPピラティス 村澤 理央	11:00-12:15 キッズ スクール	11:00-11:30 キッズ スクール			11:00		11:15-12:00 リラックスヨガ 三川 紀子	11:15-12:00 アクアフィットネス natsu	
12:00	12:15-13:00 ステップ初級 増田 深雪	12:15-13:15 ハタヨガ Yumiko	12:00-12:45 アクア コンディショニング 松崎 たまき	12:00-12:45 ハタヨガ 堀川 真希	12:30-13:15 ピラティス 吉田 太一	13:15-14:00 アクア ウォーキング スタッフ	12:30-13:15 ハタヨガ Moeko			12:45-13:30 ラテンエアロ 横山 和加	12:30-13:15 健康作り体操 スタッフ	12:15-13:00 はじめてアクア 関野 さくら		13:00-13:45 エアロ初級 稲葉 里砂	12:30-16:45 キッズ スクール	12:45-13:30 アクア ウォーキング スタッフ	13:15-14:00 はじめてダンス 三川 紀子		
13:00			13:00-14:00 上級スイム スタッフ	13:30-14:15 プロップス ピラティス 吉田 太一			13:30-14:15 ステップ初級 青木 優	13:45-14:30 リラックス ヨガ 梅原 加奈恵	13:15-14:00 アクア フィットネス 中村 静恵	13:45-14:30 K-POPダンスエアロ 横山 和加		13:30-14:15 アクア ウォーキング スタッフ		14:00-14:45 ホル・ド・ブラ 稲葉 里砂		15:00-17:00 キッズ スクール		15:00-15:45 ヘルピック ストレッチ 三宅 さゆり	
14:00	14:00-14:45 リラックスヨガ 石坂 絵理		14:30	14:30-15:30 バレエ 金井 さと子			14:30-15:15 エアロ初級 青木 優	14:45-15:45 キッズ スクール	14:30	14:45-15:30 ハタヨガ 下山 敦子			15:00-17:00 キッズ スクール		17:30-18:15 ステップ初級 幸田 倫史				
15:00	15:00-16:00 フロアバレエ Kaho	14:45-15:45 キッズ スクール	15:30																
16:00																			
17:00	16:45-21:00 キッズ スクール	16:45-21:15 キッズ スクール	14:30-18:45 キッズ スクール	15:45-21:00 キッズ スクール	14:45-18:45 キッズ スクール	14:30-18:45 キッズ スクール	16:45-21:15 キッズ スクール	16:45-19:00 キッズ スクール	14:30-18:45 キッズ スクール	15:45-21:15 キッズ スクール	14:45-20:00 キッズ スクール	14:30-18:45 キッズ スクール			17:00				
18:00																17:00			
19:00			18:45			18:45										17:00			
20:00			選手コース	19:15-20:00 エアロ初級 青木 優		選手コース	19:15-20:00 筋膜ケア 有我 京子												
21:00			20:45	20:15-21:00 ダンスフィットネス 青木 優		20:45	20:15-21:00 DISCO WORLD 水島 優莉			20:15-21:00 はじめてダンス 曾根 孝		20:45							
22:00			21:00			21:00						21:00							
			21:25			初級スイム スタッフ						21:15							

### 各レッスン共通 注意事項

- ・レッスン開始5分をすぎた場合、途中参加はできません
- ・各スタジオ限られたスペースの中で譲り合ってご参加ください
- ・レッスン開始前の他人の場所取りは禁止とさせていただきます
- ・担当インストラクターの指示に従ってご参加ください

- ・こまめに水分補給をするように心がけてご参加ください
- ・レッスンで使用する道具は担当インストラクターの指示に従ってご利用ください
- ・祝日などレッスンスケジュールを変更する場合がございます
- ・レッスンを急遽代行・休講することがあります。代行・休講の情報は  
れんらくアプリにてご連絡いたします