

TIME	金曜日					TIME	土曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
«10:00»	☆時間変更☆ Aスタジオ 姿勢W-UP・C-DOWN 10:00~10:20 鷺見					«10:00»	☆時間変更☆ Aスタジオ ほぐれっち 10:00~10:30 西村				
	エアロ入門20 10:30~10:50 鷺見				アクアウォーキング 10:20~10:40 山田め		☆時間変更☆ エアロ初級 10:40~11:10 西村				
«11:00»		☆名称変更☆ ボールエクササイズ 11:00~11:30 鷺見		ベビー スイミング 11:00 ~ 12:00	平泳ぎ& バタフライ初級 11:10~11:40 永澤	«11:00»	New!! バランスボール 11:25~11:55 西村				
«12:00»	ヨガ 12:00~12:45 松本					«12:00»			New!! 【整理券配布】12:10~		
«13:00»	バランスボール 13:00~13:30 西村			いろいろ ウォーキング 13:00~13:30 山田め		«13:00»	☆時間変更☆ ベーシックヨガ 13:15~14:15 松崎				
«14:00»	要 13:45~14:00 鷺見			クロール初級 13:40~14:10 高橋		«14:00»	☆時間変更☆ adidas boxing45 14:30~15:15 梶谷				
«15:00»	エアロ中上級45 14:15~15:00 河内		ライド20 14:10~14:30 鷺見	サークル 専用 レーン	アクアビクス 14:30~15:00 山田め	«15:00»					ジュニア スイミング 9:00~19:15
«16:00»	ヨガ 15:15~16:00 河内					«16:00»					
«17:00»						«17:00»					
«18:00»		社交ダンス 【有料】			ジュニア スイミング 15:30~20:15	«18:00»					
«19:00»			New!! NIGHT CYCLE 18:50~19:10 岡本			«19:00»	☆内容変更☆ エアロ上級45 19:10~19:55 寺岡				
«20:00»	エアロボード 中級45 19:25~20:10 西村				19:15 ~ 20:40	«20:00»				クロール初級 19:40~20:10 坂	
	☆内容変更☆ adidas boxing30 20:25~20:55 岡本			新規者限定 スイム 20:00~20:20 永澤	2コース のみ 利用可		トレーニングタイム 20:05~20:35 梶谷			バタフライ初級 20:20~20:50 坂	
«21:00»	New!! バランスボール 21:05~21:25 岡本			マスターズ 20:45~21:15 永澤	アクアウォーキング 20:30~20:50 岩本	«21:00»	エアロ初級 20:45~21:15 梶谷				ライトダウン
					ライトダウン						