時間	19日（日）sun			20日（月）mon			21日（火）tue				22日（水）wed				時間
	1スタジオ	2スタジオ	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール	
9:30											9:25－10:10 アロマヨガストレッチ 築　地　45				9:30
10:00							9:30–9:55　スタッフ モーニングストレッチ							10:30–10:55 ウォーキング入門 津　野　25	10:00
11:00	10:30－11:30 ソフトヨーガ 飯　田　60		13:00 MSL ×２ 松本				10:15—11:15 初めてエアロ &ストレッチ 成　瀬　60			11:00 MSL 百瀬	10:20－11:20 太極拳 黒　田　60			11:00 MSL ×２ 成田	11:00
12:00	11:45－12:45 かんたんエアロ 鵜　澤	11:45－12:45 太極拳 休　講					11:30－12:30 かんたんエアロ &コンディション 金　井　60	11:30－12:30 リラクゼーション ヨガ 平　田　60		11:30–11:55 チャレンジ背泳ぎ 百　瀬　25	11:30－12:30 かんたんエアロ 小　島　60	有料 11:35－12:35 太極拳教室 （有料スクール） 黒　田　60		有料 12:00－12:50 サークル上級 成　田　50	12:00
13:00							12:45－13:45 ボディリメイク （ピラティス） 岩　田　60				12:45－13:45 RITMOS 60 （リトモス） 内　山　60			有料 13:15－13:55 ハイドロサークル 板　垣	13:00
14:00	13:00－14:00 アドバンス エアロ 工　藤　60						14:00－14:45 初めてエアロ 川　越　45			有料 13:15－14:00 アクアビクス 梅　沢　45	有料		有料		14:00
15:00	14:15－15:00 HIP HOP ku～　45	14:30—15:15 健康ストレッチ 板　垣　45					15:00－15:45 COMBAT入門 成　田　45	14:30—15:30 フラダンス入門 （無料レッスン） 小　林　60	有料	有料 15:00－15:50 初めてサークル 松　本	14:15－15:15 フラダンス 小　林　60	14:15－15:30 骨盤ストレッチ 岩　田　75	14:00－14:50 バランスボール サークル 成　田　50	15:00–15:30 ショートアクア 板　垣　30	15:00
16:00	15:30－16:30 ヨガストレッチ 斉　藤　60		16:30–16:55 チャレンジ飛込み 松　本				16:00–16:25 オリジナルストレッチ 吉　田　25			16:35–17:00 チャレンジ500 松　本　25	15:30–15:55 コアトレーニング 津　野　25			15:35–16:00 チャレンジ平泳ぎ 松　本　25	16:00
17:00	16:45—17:30 初めてエアロ 志　村　45										16:15－17:30 バ レ エ 栗　原　75	16:05 – 16:45 陰☆ヨガ 百　瀬　40			17:00
18:00	17:45—19:15 クラブinサークル 卓球 フリータイム						定員制 18:15－19:15 ステップマスター 工　藤　60		18:30–18:50 チャレンジ腹筋 成　田　20		18:15－19:15 かんたんエアロ &コンディション 荒　金　60			18:00 MSL ×２ 成田 百瀬	18:00
19:00							19:30－20:30 ミドルエアロ 荒　金　60	19:00－20:00 タイ式ヨガ （ルーシーダットン） 飯　田　60		19:00 MSL ×２ 成田	19:30－20:30 ミドルエアロ 金　井　60	19:30－20:30 ボディリメイク （ピラティス） 菱　田　60		19:30–19:55 チャレンジクロール 百　瀬　25	19:00
20:00							20:45－21:30 BODY PUMP 松　本　45	2月 ミドルエアロ & 3月 RITMOS		20:00－20:30 ショートアクア 菱　田	21:00－21:45 HIPHOP入門 HITOMI　45			20:00 MSL ×２ 松本	20:00
															21:00
															22:00

休館日

23日（木）thu

1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール
9:25－10:15 **健康 骨盤体操** 岩 田 50			
10:30－11:30 **サーキットエアロ** 岩 田 60	10:30－11:30 **タイ式ヨガ** （ルーシーダットン） 飯 田 60		11:30-11:55 **フィン入門** 松 森 25
11:45－12:45 **バレエエクササイズ&ストレッチ** 栗 原 60 定員制	ベルマーレ&ザ ムロッド 共催イベント 13:00－13:45 **肩腰らくらくトレーニング&ストレッチポール** 成田＆安藤		
13:00－13:45 **かんたんステップ** 杉 田 45			13:15－14:00 **アクアダンス** 美 山 45
14:00－15:00 **ミドルエアロ** 杉 田 60		14:30-14:55 **筋トレサイクル** 吉 田 25	14:15－15:00 **フィン フリータイム**
15:15—16:15 **ヨガ＆ストレッチポール** 平 田 60			15:10－16:00 **チャレンジ1000** 松 森 50 16:05 MSL ×2 成田 有料
18:00－19:00 **かんたんエアロ** 宇田川 60		19:10-19:30 **コアトレーニング** 津 野 20	18:00－18:40 **ハイドロサークル** 休 講
19:15—20:15 **ラテンダンス** 五十嵐 60			19:30－20:00 **ショートアクア** 板 垣 30
20:30—21:30 **ミドルステップ** 鵜 澤 60	20:35－21:35 **アロマヨガ** 五十嵐 60		

24日（金）fri

1スタジオ	2スタジオ	ジムエリア	プール
9:30-9:55 スタッフ **モーニングストレッチ**			
10:15—11:15 **初めてエアロ&ストレッチ** 菱 田 60			
11:30-11:50 **チャレンジ腹筋** 吉 田 20	11:20－12:35 **インテグラルヨーガ** 仲 田 75		
12:00－13:00 **ミドルエアロ** 内 山 60			
13:15－14:15 **ラテンコア** 工 藤 60	13:15－14:00 **健康ダンベル体操** 津 野 45		
14:30－15:15 **初めてステップ** 川 越 45		有料 15:00－15:50 **トレーニングサークル** 松 本	15:00-15:25 **ウォーク&コンディション** 板 垣 25
15:30－16:30 **ダンスエアロ** 金 井 60			15:30-15:55 **チャレンジビート板** 津 野 25 16:05 MSL ×2 松本
18:15-18:55 **バランスコア** 板 垣 40			19:00 MSL ×2 百瀬
19:15—20:15 **初めてエアロ&ストレッチ** 鵜 沢 60	19:15－20:15 **クリパルヨガ** 斉 藤 60		20:00－21:00 **フィン フリータイム**
20:45—21:45 **BODY PUMP** 松 本 60			

25日（土）sat

1スタジオ	2スタジオ	プール
10:30－11:30 **かんたんエアロ&コンディション** 工 藤 60		
11:45－12:30 **健康ストレッチ** 津 野 45		12:30-13:00 **ショートアクア** 美 山
12:45－13:45 **ミドルエアロ** 志 村 60	ベルマーレ中込コーチ 25m泳げない方 対象レッスン	
14:00—14:45 **RITMOS 45** 長 沼 45	14:15－15:30 **骨盤ストレッチ** 岩 田 75 1・3・5週目 パワーヨガ ＆ 2・4週目 骨盤ストレッチ	14:00—15:00 **ベルマーレスイムイベント** 中 込
15:00—15:45 **BODYCOMBAT** 成 田 45		
16:00－17:15 **オリジナルエアロ** 金 井 75		16:00 MSL ×2 成田
18:30－19:00 **チャレンジ腹筋** 津 野 30		
19:15－20:15 **かんたんエアロ** 長 沼 60		19:30－20:30 **マスターズ** 成 田 60
20:30-21:00 **癒しストレッチ** 渡 辺 30		

時間
9:30
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00