

時間	26日 (日) sun			27日 (月) mon			28日 (火) tue				29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															9:30
10:00							9:30-9:55 スタッフ モーニングストレッチ					9:25-10:10 アロマヨガストレッチ 築地 45			10:00
11:00	10:30-11:30 ソフトヨーガ 飯田 60					11:00 MSL ×2 松本 松森	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
12:00	11:45-12:45 かんたんエアロ 鶴澤	11:45-12:45 24式太極拳 古澤					11:30-12:30 かんたんエアロ &コンディショニング 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	11:35-12:35 太極拳教室 5週目休講	11:00 MSL ×2 成田	12:00
13:00							12:45-13:45 ボディリメイク (ピラティス) 岩田 60				13:15-14:00 アクアビクス 梅沢 45	12:45-13:45 RITMOS 60 (リトモス) 内山 60		12:00-12:55 ウォータートレーニング 津野	13:00
14:00	13:00-14:00 アドバンス エアロ 工藤 60		13:00 MSL ×2 松本			13:00 MSL ×2 成田	14:00-14:45 初めてエアロ 川越 45					14:15-15:15 HIP HOP HITOMI 45	14:15-15:30 骨盤ストレッチ 岩田 75	13:15-13:55 ハイドロサークル 板垣	14:00
15:00		14:30-15:15 健康ストレッチ 板垣 45		14:00~17:00 パーソナル バレエ 1枠25分×6 (2枠50分予約可能)			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		15:00-15:50 トレーニングサークル 津野 50	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	14:00-14:50 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					15:00 MSL ×2 成田	16:00-16:25 オリジナルストレッチ 吉田 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	15:00-15:30 ショートアクア 板垣 30	16:00
17:00	16:45-17:30 初めてエアロ 志村 45		16:30-16:55 チャレンジ飛込み 松本	栗原							16:35-17:00 チャレンジ500 松本 25	16:15-17:30 バレエ 栗原 75	16:05-16:45 陰☆ヨガ 百瀬 40	15:35-16:00 チャレンジ平泳ぎ 松本 25	17:00
18:00	17:45-19:15 クラブinサークル スポーツ チャンバラ 成田													18:00 MSL ×2 成田 百瀬	18:00
19:00							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 &コンディショニング 荒金 60			19:00
20:00						19:00 MSL ×2 成田	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 チャレンジジクロール 百瀬 25	20:00
						20:00-21:00 フィン フリータイム	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		21:00
															22:00

3/1日 (木) +thu				2日 (金) fri				3日 (土) sat			時間	
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	1スタジオ	2スタジオ	プール		
											9:30	
9:25-10:15 健康 骨盤体操 岩田 50				9:30-9:55 スタッフ モーニングストレッチ							10:00	
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			10:15-11:15 初めてエアロ &ストレッチ 内山 60			10:00 MSL ×2 松森	10:30-11:30 かんたんエアロ &コンディショニング 工藤 60			11:00	
11:45-12:45 バレエエクササイズ &ストレッチ 栗原 60			11:30-11:55 フィン入門 松森 25	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		時間& クラス変更	11:45-12:30 健康ストレッチ 津野 45			12:00	
<b>定員制</b> 13:00-13:45 かんたんトレーニング &ストレッチ 杉田 45	13:00-13:45 かんたんトレーニング &ストレッチ 安藤 45			12:00-13:00 ミドルエアロ 内山 60			12:00-12:30 ショートアクア 板垣 30	12:45-13:45 ミドルエアロ 志村 60		12:30-13:00 ショートアクア 板垣 30	13:00	
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	14:30-15:15 初めてステップ 川越 45		<b>有料</b>	15:00-15:25 ウォーク&コンディショニング 板垣 25	14:00-14:45 BODYCOMBAT 成田 45	14:15-15:30 パワーヨガ 岩田 75		14:00	
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	15:30-16:30 ダンスエアロ 金井 60			15:30-15:55 チャレンジヒート板 津野 25	15:00-15:45 RITMOS 45 長沼 45			15:00	
			16:05 MSL ×2 成田				16:05 MSL ×2 松本	16:00-17:15 オリジナル エアロ 金井 75		1・3・5週目 パワーヨガ & 2・4週目 骨盤ストレッチ	16:00 MSL ×2 成田	16:00
18:00-19:00 かんたんエアロ 宇田川 60			<b>有料</b> 18:00-18:40 ハイトサークル 休講	18:15-18:55 バランスコア 板垣 40			19:00 MSL ×2 百瀬	18:30-19:00 チャレンジ腹筋 津野 30			18:00	
19:15-20:15 ラテンダンス 五十嵐 60		19:10-19:30 コアトレーニング 津野 20	19:30-20:00 ショートアクア 板垣 30	19:15-20:15 初めてエアロ &ストレッチ 鶴沢 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	19:15-20:15 キックボクシング エクササイズ 鈴木 60			19:00	
20:30-21:30 ミドルステップ 鶴澤 60	20:35-21:35 アロマヨガ 五十嵐 60			20:45-21:45 BODY PUMP 松本 60				20:30-21:00 癒しストレッチ 渡辺 30		19:30-20:30 マスターズ 成田 60	20:00	
											21:00	
											22:00	

クラス入れ替え