

月	Mon			火 Tue			水 Wed			木 Thu			土 Sat			日 Sun		
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
9																		
10	肩楽体操 山口 9:45	NEW!!		足楽体操 ★荒川9:45			10:00~ ストレッチ			腰楽体操 ★染野9:45	NEW!!	10:00~ ストレッチ						
11	ヨガの 肩やわらか ★水上10:30		EL 10:30	らくらくエアロ 白鳥 10:30		EL 10:30	Queen 熊谷 10:30		EL 10:30	ランラン エアロ 山田 10:30		EL 10:30	TARGET ABS 長田 10:30		EL 10:30	ファイブ ホクシング 長田 10:30		
12	ランラン エアロ 山口 11:30	はじめて クロールA	EL 11:30	ZUMBA fitness 白鳥 11:30	水中ダンベル ★中田11:45	EL 11:30	ヨガde骨盤 ★水上11:30		EL 11:30	PILOXING 熊谷 11:30	水中ダンベル ★鎌塚12:00	EL 11:30	YoSAKO! マッソーラ ★長田11:30		EL 11:30	Excite EPO 村井 11:30		
13	J*POP dance 熊谷 12:30	泉 11:45	EL 13:00	ファイブ ホクシング 山口 12:30	TARGET ABS ★長田12:30	EL 13:00	Excite EPO 熊谷 12:30	水中シェイブ ★泉12:30	EL 13:00	バランス ボール ★熊谷12:30	ミット アクア ★山田12:45	EL 13:00	ランラン エアロ 山田 12:30		EL 13:00	J*POP dance 山口 13:15	かんたん アクア ★染野13:00	
14	TARGET ABS 山田 13:30	かんたん アクア ★熊谷13:45		スリムUPアプス ★中田13:30	はじめて クロールC 西野 13:30	EL 14:00	ZUMBA fitness 熊谷 13:30	水中ダンベル ★泉13:15		ステップ30 ★関13:30	はじめての 平泳ぎB 山田 13:45	EL 14:00	PILOXING 村井 13:30	TARGET ABS ★山口13:15		6バックアプス ★藤谷12:30		
15	スリムUPアプス ★泉14:30		EL 15:00	ヨガde姿勢 ★山口14:15			ダンベル&チューブ ★泉14:30	息継ぎ改善 クロールA 山田 14:15	EL 15:00	J*POP dance 関 14:15		EL 15:00	ステップ30 ★山田14:30	水中ダンベル ★藤谷14:15		ZUMBA fitness 長田 14:15	息継ぎ改善 クロールC 染野 14:00	
16	ステップ30 ★鎌塚15:15	NEW!!		肩楽体操 荒川 15:15	NEW!!		らくらくエアロ 長田 15:15		EL 16:00	ヨガde骨盤 ★白鳥15:15		EL 16:00	ヨガの 肩やわらか ★山田15:15		EL 16:00	ヨガde姿勢 ★村井15:15		
17	動きと曲が変わりました! TARGET ABS YoSAKO! マッソーラ			楽々水泳教室 10月 スタート			2017.10 HAPPY HOLIDAY この秋も、ホリデイで楽しく健康に。			10~12月 Newバージョン TARGET ABS			ランラン エアロ 染野 16:15					
18	ヨガの 肩やわらか ★白鳥18:45	TARGET ABS ★村井19:00		バランス ボール ★長田18:30	はじめての 平泳ぎA 村井 19:00	MG 19:00	J*POP dance 熊谷 19:00	息継ぎ改善 クロールB 長田 19:00	MG 19:30	6バックアプス ★長田18:45		MG 19:30	J*POP dance 染野 18:15	NEW!!				
19	Excite EPO 熊谷 19:45	はじめて クロールB 田口 20:00	MG 20:00	Queen 山口 19:30	水中ダンベル ★藤谷20:15		PILOXING 熊谷 20:00	水中シェイブ ★染野20:15		ファイブ ホクシング 長田19:30	水中シェイブ ★栞澤19:30	MG 19:30	TARGET ABS 村井 19:15		MG 19:00	店長の おすすめ RECOMMENED		
20	6バックアプス ★熊谷20:45		MG 21:00	TARGET ABS 長田 20:30			TAIKAN ★村井21:00	水中ダンベル ★栞澤21:00		ZUMBA fitness 山口 20:30	カットコイ クロールA・B 関 20:15	MG 21:00	ファイブ ホクシング 藤谷 20:15	ミット アクア ★関20:00				
21	ファイブ ホクシング 染野 21:30			ステップ30 ★栞澤21:30	NEW!!	NEW!!	ランラン エアロ 村井 21:45			ヨガde姿勢 ★関21:30			ZUMBA fitness 関 21:15					

スケジュールはより多くの方へご参加頂く為、3ヶ月または6ヶ月ごとにプログラム・担当者・開催時間の変更がございます。

★定員制プログラム  
※参加プレートをお持ちください。  
プログラムは途中退出が可能です。  
お気軽にご参加ください。