

	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	腰楽体操 ★山口9:45			10:00~ ストレッチ			10:00~ ストレッチ			腰楽体操 山田 9:45			10:00~ ストレッチ			10:00~ ストレッチ		
10	ヨガの姿勢 ★水上10:30		EL 10:30	らくらくエアロ 白鳥 10:30		EL 10:30	Beauty Queens 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 ボクシング 長田 10:30		EL 10:30
11	ランラン エアロ 山口 11:30		EL 11:30	ZUMBA FINESSE 白鳥 11:30		EL 11:30	ヨガの 胃腸すっきり ★水上11:30		EL 11:30	PILOXING 熊谷 11:30		EL 11:30	YoSakoi! ★長田11:30		EL 11:30	Excite LEGO 村井 11:30		EL 11:30
12	J*POP Dance 熊谷 12:30	水中ダンベル ★西野13:00	EL 13:00	ファイブ ボクシング 山口 12:30		EL 13:00	Excite LEGO 熊谷 12:30		EL 13:00	バランス ボール ★熊谷12:30		EL 13:00	ランラン エアロ 山田 12:30		EL 13:00	シックスバックアップ ★藤谷12:30		EL 13:00
13	TARGET ABS 山田 13:30	かんたん アクア ★熊谷13:45		スリムアップアプス ★中田13:30		EL 14:00	ZUMBA FINESSE 熊谷 13:30		EL 14:00	ステップ30 ★関13:30		EL 14:00	PILOXING 村井 13:30		EL 13:00	J*POP Dance 山口 13:15		EL 13:00
14	ステップ30 ★泉14:30	膝楽体操 ★熊谷14:45	EL 15:00	ヨガの スマート ★山口14:15		EL 16:00	ダンベル&チューブ ★泉14:30		EL 15:00	J*POP Dance 関 14:15		EL 14:00	ステップ30 ★山田14:30		EL 13:00	ZUMBA FINESSE 長田 14:15		EL 15:00
15	フレッシュ シェイプボクシング 染野 15:15			足楽体操 ★荒川15:15			フレッシュ J-POPダンス 染野 15:15			ヨガの姿勢 ★白鳥15:15			ヨガの骨盤 ★山田15:15			ヨガの 胃腸すっきり ★村井15:15		
16	水中ダンベル Summer Edition 夏懐メロ&甲子園 サマーエディション 2つのバージョン			8月ラスト! 曲と動きが変わりま SplASH! 水しぶきプログラム スプラッシュ			TARGET ABS 夏季限定 プールプログラム 膝楽体操			HOLIDAY SPORTS CLUB WATER Park			フレッシュ ランランエアロ 染野 16:15					
17	ヨガの 胃腸すっきり ★白鳥18:45			ステップ30 ★長田18:45		MG 19:00	J*POP Dance 熊谷 19:00		MG 19:30	シックスバックアップ ★長田18:45		MG 19:30	フレッシュ ランランエアロ 染野 18:15		MG 19:00	フレッシュ ランランエアロ 染野 18:15		MG 19:00
18	Excite LEGO 熊谷 19:45	TARGET ABS ★村井19:30	MG 20:00	Beauty Queens 山口 19:30		MG 20:00	PILOXING 熊谷 20:00		MG 19:30	ファイブ ボクシング 長田19:30		MG 19:30	TARGET ABS 村井 19:15		MG 19:30	フレッシュ ランランエアロ 染野 18:15		MG 19:00
19	シックスバックアップ ★熊谷20:45		MG 21:00	TARGET ABS 長田 20:30		MG 21:00	ランラン エアロ 村井 21:00		MG 21:00	ZUMBA FINESSE 山口 20:30		MG 21:00	ファイブ ボクシング 藤谷 20:15		MG 21:00	かんたん アクア ★山口20:15		MG 21:00
20	ヨガの ボクシング 藤谷 21:30			バランス ボール ★長田21:30			ダンベル&チューブ ★栢澤22:00			ヨガの骨盤 ★山口21:30			カッコイイ クロール 関 21:30			ZUMBA FINESSE 関 21:15		
21																		
22																		
23	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・開催時間を変更する場合がございます																	

店長推奨
店長のイチオシ!
是非ご参加下さい!

★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。