

2022年 9月1日~9月30日

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日					
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール				
10						有料教室 朝のヨガ 10:00～11:00									
		有料教室 姿勢改善 10:00～11:00													
		ウォームUP体操 10:20～10:35													
11		らくらくエアロ 10:30～11:15 杉浦						リズム水泳 (初級) 10:30～11:30 阪☆	ウォームUP体操 10:30～10:45	リセットボディ 10:45～11:30 安田					
12				有料教室 朝のピラティス 11:00～12:00	水中歩行 11:00～11:10				筋肉ビフォー アフター 11:15～12:00						
13		からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢☆	なつつめダンス 12:00～12:45 瀬戸		水泳ドリル 11:15～11:45	スタッフに おまかせ 12:00～12:30					水中 コンディショニング 12:00～12:30 安田				
14				ZUMBA 13:00～13:45 金木			水中歩行 12:30～12:40	バランスボール エクササイズ 12:30～13:00	水中歩行 12:30～12:40						
15		水泳平泳ぎ 13:20～13:40	なつつめダンス 13:00～13:45 瀬戸				水泳クロール 12:40～13:05		初心者水泳 12:40～13:25						
16		水泳バタフライ 13:40～14:05					水泳背泳ぎ 13:05～13:25								
17		青竹ステップ 14:00～14:30	歪み改善ヨガ 14:15～15:15 諸田☆	リズム水泳 (中級) 14:00～15:00 阪☆☆	ゆったりヨガ 14:15～15:15 前澤☆	らくらくエアロ 14:00～14:45 秋里☆		ZUMBA 14:00～14:45 秋里		ストレッチ ポール® 14:15～14:45					
18															
19		ストレッチ ポール® 15:00～15:30			アクアビクス 15:00～15:45 丸澤☆	かんたん 日舞体操 15:00～15:45 中尾		ピラティス 15:00～15:45 秋里☆		自力整体60 15:00～16:00 穂田☆					
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
101															
102															
103															
104															
105															
106															
107															
108															
109															
110															
111															
112															
113															
114															
115															
116															
117															
118															

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ
有料教室 姿勢改善 10:00～11:00						有料教室 朝のヨガ 10:00～11:00					
はじめてエアロ 11:10～11:55 金沢		らくらくエアロ 10:30～11:15 杉浦		ウォームUP体操 10:20～10:35				ウォームUP体操 10:30～10:45		リセットボディ 10:45～11:30 安田	
				有料教室 朝のピラティス 11:00～12:00							
からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢☆		なっつめダンス 12:00～12:45 瀬戸				スタッフに おまかせ 12:00～12:30		筋肉ビフォー アフター 11:15～12:00			
		なっつめダンス 13:00～13:45 瀬戸		ZUMBA 13:00～13:45 金木				バランスボール エクササイズ 12:30～13:00			
青竹ステップ 14:00～14:30		歪み改善ヨガ 14:15～15:15 諸田☆		ゆったりヨガ 14:15～15:15 前澤☆		らくらくエアロ 14:00～14:45 秋里☆		ZUMBA 14:00～14:45 秋里		ストレッチ ポール® 14:15～14:45	
ストレッチ ポール® 15:00～15:30				柔軟ストレッチ 15:30～16:00		かんたん 日舞体操 15:00～15:45 中尾		ピラティス 15:00～15:45 秋里☆		自力整体60 15:00～16:00 穂田☆	
		機能改善 ピラティス 18:00～18:45 古澤☆				フィットネス フラダンス 17:45～18:45 川西☆					
エアロビクス 19:00～19:45 丸澤☆		チャレンジエアロ 19:00～19:45 古澤☆☆		エアロビクス 18:30～19:15 あゆ☆		ボディ コンディショニング 19:00～19:45 金木☆					
				ヨガティス 19:25～20:10 あゆ☆		有料教室 夜のヨガ 20:00～21:00		デトックスヨガ 19:50～20:35 あゆ			
		有料教室 夜のピラティス 20:00～21:00									