

	月曜日			火曜日			水	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00	モーニング ストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★	ラララ サークット① 9:15~10:15 (60分)		モーニング ストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★	ラララ サークット① 9:15~10:15 (60分)			ラララ 有料 RITMOS 9:50 (60分) Naomi★★ 要申込	ワク楽体操① 9:15~10:15 (60分)		モーニング ストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★	姿勢改善 ストレッチ① 9:15~10:15 (60分)		モーニング ストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★						9:00
10:00	エアロ中級 10:15 (45分) 角田★★	ラララ 姿勢改善 ストレッチ② 10:30~11:30 (60分)	先着順にて 25名 9:00よりチケット を配布します。	マムナボディ ローリング 10:30 (45分) ハ木 ★ 先着25名	ラララ フィット② 10:30~11:30 (60分)	アクアビクス 10:30 (30分) 高山 ★		ラララ 筋コン簡コン ② 10:30~11:30 (60分)	水中ウォーキング 10:30 (30分) スタッフ ★	エアロ初級 10:30 (30分) スタッフ★	ラララ サークット ライト② 10:30~11:30 (60分)	スイム入門 10:30 (45分) 青野 ★	エアロ中級 10:15 (45分) 坂本 ★★~★★★						-30	
11:00	キレイBody 11:20 (20分) 高橋★	ラララ 水中ウォーキング 10:45 (30分) スタッフ ★ 2コース定員20名	時間変更	スイム入門 11:30 (45分) スタッフ ★	ラララ フィット② 10:30~11:30 (60分)	グルーブフォーム アドバイス 11:15 (60分) 村上 ★	休	ピラティス 12:00 (45分) 古澤 ★	ラララ 筋コン簡コン ② 10:30~11:30 (60分)	グルーブフォーム アドバイス 11:15 (60分) 村上 ★	リラックス ヨガ 11:40 (45分) 津田★	スイム4泳法 11:30 (45分) 青野 ★★	筋コン簡コン 11:30 (30分) スタッフ ★					11:00		
12:00	リラックス ヨガ 12:00 (45分) 原田 ★	ラララ 時間変更	スイム4泳法 12:30 (45分) スタッフ ★★	ヤムナフット 12:15 (20分) ハ木 ★	ラララ 時間変更	スイム初級 12:30 (45分) スタッフ ★		ラララ 筋コン簡コン ③ 12:45~13:45 (60分)	ラララ 姿勢改善 ストレッチ③ 12:45~13:45 (60分)	スイム上級 12:30 (45分) スタッフ ★★★	ラララ サークット③ 12:45~13:45 (60分)	スイム中級 12:30 (45分) 青野 ★★	スイム4泳法 12:30 (45分) 古川 ★	お腹引き締め 12:00 (20分) スタッフ ★				12:00		
13:00	サークット& 姿勢シャキン③ 12:45~13:45 (60分)	ラララ 時間変更	スイム中級 13:30 (45分) スタッフ ★★	ラララ サークット③ 12:45~13:45 (60分)	ラララ 時間変更	スイム初級 12:30 (45分) スタッフ ★		ラララ 筋コン簡コン ③ 12:45~13:45 (60分)	ラララ 姿勢改善 ストレッチ③ 12:45~13:45 (60分)	ラララ 筋コン簡コン ③ 12:45~13:45 (60分)	ラララ フィットネス フラ 13:15 (45分) 川西★	ラララ スイム上級 13:30 (45分) 青野 ★★	リラックス ヨガ 13:00 (45分) 海野 ★				13:00			
14:00	ボルストレッチ 14:00 (30分) スタッフ ★	ラララ サークット ライト④ 14:00~15:00 (60分)	ラララ 時間変更	筋コン簡コン ④ 14:00~15:00 (60分)	ラララ 筋コン簡コン ④ 14:00~15:00 (60分)	ハビバス (バレエストレッチ) 14:00 (45分) 小林 ★	ラララ 筋コン簡コン ④ 14:00~15:00 (60分)	ラララ 筋コン簡コン ④ 14:00~15:00 (60分)	ラララ 筋コン簡コン ④ 14:00~15:00 (60分)	ラララ 筋コン簡コン ④ 14:00~15:00 (60分)	ラララ 筋コン簡コン ④ 14:00~15:00 (60分)	ラララ 筋コン簡コン ④ 14:00~15:00 (60分)	ボルストレッチ 14:00 (30分) スタッフ ★				14:00			
15:00	健美操 15:00 (45分) 木脇 ★								水中ウォーキング 15:00 (30分) スタッフ ★ 2コース定員20名	水中ウォーキング 15:00 (30分) スタッフ ★ 2コース定員20名	水中ウォーキング 15:00 (30分) スタッフ ★ 2コース定員20名	ムービング ヨガ 14:30 (45分) 森上★	アクアビクス 15:00 (30分) 伊藤★ 3コース定員25名	ミズノダンス スクール B.T.DANCE 16:00~17:30 (90分)					15:00	
16:00		子ども水泳教室	幼児クラス 15:45~16:45 (60分) 1コース使用	子どもスクール	スポーツ教室 幼児クラス 16:10~17:10 (60分) 1コース使用	子ども水泳教室	幼児クラス 15:45~16:45 (60分) 1コース使用	子ども水泳教室	幼児クラス 15:45~16:45 (60分) 1コース使用	チアダンス キッズクラス 16:30~17:20 (50分)	子ども水泳教室	幼児クラス 15:45~16:45 (60分) 1コース使用	有料 ミズノダンス スクール B.T.DANCE 16:00~17:30 (90分)	体験価格: 500円				16:00		
17:00		子ども水泳教室	小学生クラス 17:10~18:15 (65分) 2コース使用	子どもスクール	スポーツ教室 小学生クラス 17:30~18:30 (60分) 3コース使用	子ども水泳教室	小学生クラス 17:10~18:15 (65分) 3コース使用	子ども水泳教室	小学生クラス 17:10~18:15 (65分) 3コース使用	チアダンス ジュニアクラス 17:30~18:30 (60分) 3コース使用	子ども水泳教室	小学生クラス 17:10~18:15 (65分) 3コース使用					17:00			
18:00																		18:00		
19:00																				
20:00	ヤムナ 20:00 (45分) 高橋 ★																			
21:00																				

●水泳レッスン:有料クラスは60分となります

●水泳レッスン:レッスン時間、スタート時間が変更となっているクラスがあります

レッスンの定員について
スタジオレッスン: 25名 スイムレッスン: 15名
水中ウォーキング: 20名 アクアビクス: 25名
※先着順にてチケットをお取りください。

