

日	月				火				水				木				金				土						
	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	マシン			
9:00	9時30分開館																										
10:00			ポールストレッチ 10:00~10:45 Mamie	オリエンテーション 10:10~11:00	正課 10:00~12:00		朝ヨガ 10:00~10:45 Mamie	オリエンテーション 10:10~11:00	正課 10:00~12:00	成人指導 10:00~10:50		かんたんエアロ 10:00~10:45 藤本		正課の場合 10:00~12:00	成人指導 10:00~10:50		ポールストレッチ 10:00~10:45 Mamie		正課 10:00~12:00	成人指導 10:00~10:50		バランスコーディネーション 10:00~10:45 芝田	Jr 9:40~10:40	チアダンス 9:30~10:30	ハタヨガ ベーシック 10:00~10:45 chieko		
11:00			朝ヨガ 11:00~11:45 Mamie				エナジーフロー ヨガ 11:00~11:45 Mamie						ヨガ 11:00~11:45 藤本					エナジーフロー ヨガ 11:00~11:45 Mamie					ベーシック エアロ 11:00~11:45 芝田	成人指導 10:45~11:35	チアダンス 10:45~11:45	ハタヨガ ベーシック 11:00~11:45 chieko	オリエンテーション 10:45~11:45
12:00			ジョイビート 12:00~12:30				リンパヨガ 12:00~12:45 Tomoyo						たおるエクササイズ 12:00~12:45 和泉					ゆるい筋トレ 12:00~12:45 藤本					女性のためのヨガ 12:00~12:45 chieko			ジョイビート 12:00~12:30	
13:00			ジョイビート 13:00~13:30		成人指導 12:50~13:40		エンジョイヨガ 13:00~13:45 Tomoyo			アクアビクス 13:20~13:50			ピラティス 13:00~13:45 和泉					ストレッチ 13:00~13:45 藤本					青いきいきヨガ 13:00~13:45 chieko			ジョイビート 13:00~13:30	
14:00				キッズ 14:00~14:40																							
15:00	幼児 15:00~16:00			幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~16:00	キッズダンス 15:00~16:00		幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~16:00	ジョイビート 15:00~15:30		幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~16:00	キッズダンス 15:00~16:00		幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~16:00	キッズダンス 15:00~16:00		幼児 15:00~16:00	バレエ教室 15:00~16:00	ジョイビート 15:00~15:30					
16:00																							Jr 15:30~16:30				
17:00	学童 16:30~17:30			学童 16:30~17:30				学童 16:30~17:30				学童 16:30~17:30		学童 16:30~17:30		学童 16:30~17:30						学童 16:30~17:30			選手 16:30~17:30		
18:00	学童 17:30~18:30			学童 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~19:00	ストリート ヒップホップ 17:30~18:30		学童 17:30~18:30	空手教室 17:30~19:00			学童 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~19:00	ストリート ヒップホップ 17:30~18:30		学童 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~19:00	ストリート ヒップホップ 17:30~18:30		学童 17:30~18:30	バレエ教室 17:30~19:00						
19:00	月曜日 フィットネス18時00分閉館							選手 18:30~20:00				選手 18:30~20:00				選手 18:30~20:00					選手 18:30~20:00						
20:00					バレエ教室 19:00~20:30	ジョイビート 19:00~19:30							ベーシック エアロ 19:00~19:45 芝田														
21:00	火~金は20時30分閉館																										
22:00	各クラスの定員は15名となります。																										

土曜日
フィットネス18時00分閉館