

	月曜日	火曜日	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
10時	マイレ本間フラ 9:25~10:25 【60分間/大清水】 換気・清掃	オキシジェン 9:25~10:10 【45分間・牧】 換気・清掃	メガダンス 9:45~10:15 【30分間/遠藤】 換気・清掃	ズンバ 9:40~10:25 【45分間・内山】 換気・清掃	ピラティスヨガ 9:40~10:30 【50分間/佐藤】 換気・清掃		
11時	ピラティスヨガ 10:45~11:25 【40分間/佐藤】 換気・清掃	グループ グルーヴ45 10:30~11:15 【45分間/牧】 換気・清掃	ストレッチヨガ 10:35~11:20 【45分間/遠藤】 換気・清掃	ピラティス 10:45~11:45 【60分間/河原】 換気・清掃	かんたんエアロ 10:50~11:30 【40分間/佐藤】 換気・清掃	定員15名 ボディ パンプ30 11:00~11:30 【30分間/芳賀】 換気・清掃	ズンバ 10:35~11:05 【30分間/後藤】 換気・清掃
12時	ズンバGOLD 11:45~12:15 【30分間/佐藤】 換気・清掃	バレトン 11:35~12:20 【45分間/西村】 換気・清掃	太極舞 11:40~12:10 【30分間/遠藤】 換気・清掃	脂肪燃焼エアロ 12:05~12:45 【40分間/西川】 換気・清掃	ピラティスヨガ 11:50~12:40 【50分間/佐藤】 換気・清掃	ボディ バランス45 11:50~12:35 【45分間/芳賀】 換気・清掃	ボディ バランス45 11:25~12:10 【45分間/後藤】 換気・清掃
13時	ピラティスヨガ 12:35~13:15 【40分間/佐藤】 換気・清掃	ヨガ 12:40~13:25 【45分間/西村】 換気・清掃	ボディ バランス45 12:30~13:15 【45分間/後藤】 換気・清掃	グループ グルーヴ45 13:05~13:50 【45分間/西川】	マイレ本間フラ 13:00~14:00 【60分間/大清水】	定員15名 ボディ コンバット45 12:55~13:40 【45分間/今】 換気・清掃	定員15名 ボディ パンプ45 12:30~13:15 【45分間/和田】 換気・清掃
14時	定員15名 ラディカル パワー 13:35~14:05 【30分間/牧】	定員15名 ユーバウンド 13:45~14:15 【30分間/西村】	定員15名 ボディ パンプ45 13:35~14:20 【45分間/和田】			定員15名 ボディ コンバット45 12:55~13:40 【45分間/今】 換気・清掃	定員15名 ボディ パンプ45 12:30~13:15 【45分間/和田】 換気・清掃
講座で使用したツールの消毒にご協力をお願い致します。							
15時							
16時							
17時							
18時	脂肪燃焼エアロ 18:30~19:10 【40分間/西川】 換気・清掃	定員15名 ベーシック ステップ 18:40~19:10 【30分間/西川】 換気・清掃	ボディ バランス45 18:30~19:15 【45分間/後藤】 換気・清掃	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】 換気・清掃	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】 換気・清掃		
19時	ボディ バランス45 19:30~20:15 【45分間/芳賀】 換気・清掃	グループ グルーヴ45 19:30~20:15 【45分間/西川】	ボディ パンプ30 19:35~20:05 【30分間/伊藤】 換気・清掃	メガダンス 19:50~20:35 【45分間/遠藤】 換気・清掃	定員15名 ボディ パンプ45 19:50~20:35 【45分間/芳賀】		
20時	定員15名 ボディ ステップ45 20:35~21:20 【45分間/芳賀】		定員15名 ユーバウンド 20:25~20:55 【30分間/伊藤】	定員15名 ファイドウ 20:55~21:40 【45分間/遠藤】			
21時							
22時							



は初心者の方に  
おすすめの講座です。  
参考にしてみてください♪