

	月		火		水		木		金		土	
	スタジオ	プール	スタジオ	プールorアスレ	スタジオ	プール	スタジオ	プールorアスレ	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:20									920~945			
9:30									快脳もらさん 原体操			
9:40									南 25分			
9:50	950~1020		945~1020		950~1020	950~1020		950~1020	950~1020		950~1020	
10:00	b-imezotto (筋膜ストレッチ)		ビュー ティー ベルヴィス (骨盤調整)		950~1020 知って得する お手玉 日本手ぬぐい 体操	ビュー ティー ベルヴィス (骨盤調整)		b-imezotto (筋膜ストレッチ)			950~1020 がんばらない 体操(アスレ)	
10:10	マミ 30分		マミ 35分		南 30分	マミ 35分		マミ 30分			南 30分	
10:20												
10:30	1030~1120		1030~1120	1030~1100	1030~1130			1030~1110	1030~1100	1030~1130	1030~1110	1030~1130
10:40												
10:50	かんたん エアロ	1045~1115	ZUMBA					ZUMBA	がんばる 体操(アスレ)			
11:00		転倒 予防教室				POWER YOGA		阿部 40分	南 30分		DANCE AERO	肩・腰・ 股関節痛 脳梗塞予防
11:10	山崎 50分	南 30分						1115~1145				シェイプ アップ 体操
11:20			大熊 50分					ヨガ & ストレッチ	初心者 4泳法			山岸 60分
11:30		1125~1215			山崎 60分			阿部 30分		山崎 60分	1125~1225	
11:40	1140~1230		1130~1230		1135~1205			高藤 45分				
11:50		足ひれ シェイプ スイミング	奇数月 ラテン エクササイズ			音楽で リフレッシュ 脳運動		1150~1250	1150~1235		1140~1225	
12:00	筋膜から ほぐす YOGA	南 50分	偶数月 Latin Express Salsa		1210~1240			ウェーブ ストレッチ + マットS	アクア ピクス		バレエ エクサ サイズ	おもしろ 4泳法
12:10						腰痛予防 体操	1205~1235 フォームチェック 4泳法	船木 45分	山岸 45分		南 60分	バランス & リズム運 動
12:20	山崎 50分		甘利 60分		高野 30分						田中(陽) 45分	シンプル アクア
12:30								船木 60分				山岸 45分
12:40	1240~1340		1240~1325		1250~1335					1235~1255 リラク ストレッチ		
12:50										高野 20分		
13:00			バラエティ ストレッチ			ストレッチ & マット		1300~1330			1305~1345	
13:10	リトモス							マンスリー フィットネス				1310~1340
13:20	精カラム!		田中(陽) 45分					船木 30分				バレエ ストレッチ
13:30	山崎 60分					田中(陽) 45分					船木 40分	田中(陽) 30分
13:40								1340~1425			1345~1415	
13:50	1350~1450							シナブ ソロジーと 健康体操			ウェーブ ストレッチ	
14:00								田中(光) 45分			船木 30分	
14:10						ランラン ☆ ステップ						
14:20	ピラティス							1430~1500				
14:30								午後 の がんばらない 体操				
14:40								南 30分				
14:50	大熊 60分					阿部 60分						
15:00												
15:10												
19:00	1900~1955							1900~2000	1900~2000	1900~2000		1830~1930
19:10												リトモス
19:20	シェイプ アップ							ZUMBA	初級 英会話 教室	ZUMBA		精カラム!
19:30			1930~2030									田中(光) 60分
19:40	柳澤 55分							阿部 60分	1ヶ月 3,200円(税別)	山岸 60分		
19:50						1950~2050			マイク 60分			
20:00	2000~2100		リトモス					2010~2055	2000~2100	2005~2055		
20:10			精カラム!			リトモス						
20:20			田中(光) 60分			精カラム!			中級英会話			
20:30	リフレッ シュ ストレッチ							マット ピラティス	1ヶ月 3,200円(税別)	DANCE		
20:40									マイク 60分			
20:50	田中(陽) 60分					山崎 60分		阿部 45分		山岸 50分		
21:00												
21:10												

第3週目はお休みです