

	月曜日				火曜日				水曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール7.8月	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール7.8月	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール7.8月
7:00			レッスン定員8 ※サーキット20/6名				レッスン定員8				レッスン定員8	
	7月 スリムステップ 8月 とばないエアロ 9月 ダンスMix(レベル2~3)			森 プライベート(有料) 9:30~10:00			2018 7月~9月					
10:00	オリジナル 10:00~10:45 辻 千枝	スクール 健康たいそう 10:00~11:00 (有料) 田畑 智奈美		シェイプウォーク 10:15~10:35 大西 城太郎	とばないエアロ 10:15~11:00 岩橋 悠太			クロール中級 10:00~10:45 高山 卓	ボディシェイプ 10:00~10:45 得能 康代	9月~(有料) 石黒スクール 9:50~10:40		いきいき水中 運動教室(有料) 10:00~11:00 石黒 久雄
11:00	シェイプマーシャル 11:00~11:30 辻 千枝	ピラティス 11:15~11:45 田畑 智奈美	ボディサーキット20 11:20~11:40	クロール初級 10:45~11:15 大西 城太郎	知覚的 コアストレッチ 11:15~12:15 中尾 和子			プライベート(有料) 11:00~11:30 高山	すっきりエアロ 11:10~11:40 田中 陽子	ルーシーダットン 11:00~11:45 西川 和余		アクアダンス 11:20~12:00 得能 康代
12:00	コアスリムボール 12:00~12:30 多田 裕子	リフレッシュバレエ 12:00~12:40 福田 佳子		横村					ステップ QUEEN 12:00~12:45 田中 陽子	健美操 11:55~12:40 西川 和余		
13:00	Shape コンディショニング 12:45~13:45 森本 清美	~ウェープリング~ BODYリリース 13:00~13:30 石井 里実			中尾スクール (有料) 12:30~14:00				ZUMBA 13:00~13:40 西川 和余	~姿勢美人~ BODYリリース 13:15~13:45 福原 隆男		山本 プライベート(有料) 13:30~14:00
14:00	かんたんスタジオ 14:00~14:30 多田 裕子	骨盤ヨガ 13:40~14:25 吉田 里紗			~LOW~ エアロ JACK 14:20~15:05 杉山 多智子				かんたんアクア 13:30~14:00 辻 千枝	ボディサーキット 14:30~15:00		背泳ぎ初級 14:15~14:45
15:00	リズムボディ 14:45~15:30 森本 清美	スリムストレッチ 14:40~15:00 吉田 里紗			ポップミュージックAERO 15:15~16:00 国分 芳江				パタフライ初級 14:15~14:45 宮元 択実	ボディサーキット 14:30~15:00		シェイプウォーク 15:00~15:20 上村 英司
16:00	ヨガ 15:45~16:45 赤澤 郁子	バランスボール 15:10~15:40 Staff			関節体操 16:10~16:55 杉山 多智子				プライベート(有料) 15:00~15:30 宮元	かんたんダンス 15:00~15:30 富貴 正弘		
17:00		7月 はじめのエアロ 8月 HOOP~フープ~ 9月 かんたんステップ		プライベート(有料) 15:45~16:15 山本					プライベート(有料) 15:45~16:15 稲葉	ヒップホップ 15:50~16:35 富貴 正弘		
18:00										YOGA~空~ 15:20~16:05 越本 佳世子		
19:00	骨盤ヨガ 18:30~19:00 和山 浩二	7/23~9/10 バイクチャレンジ 18:50~19:10 佐藤 洋平			7月 スリムステップ 8月 ステップQUEEN 9月 エアロQUEEN				~LOW~ エアロ JACK 18:30~19:15 森本 清美	コアスリムボール 18:35~19:05 富貴 正弘		プライベート(有料) 18:30~19:00 横村
20:00	エアロ JACK 19:15~20:00 杉山 多智子	ファンクショナルシェイプ 19:35~19:55 和山 浩二	ボディサーキット 19:15~19:45 吉田 里紗	水泳中級~ 19:00~19:45 横村 征美	オリジナル 18:30~19:15 鈴木 和真				ボディサーキット 14:30~15:00	ピラティス 18:40~19:20 池野 鷹		
21:00	かんたんスタジオ 20:10~20:50 和山 浩二	YOGA~空~ 20:10~20:55 吉田 里紗			エアロ KING 19:30~20:30 池野 鷹				ボディサーキット 20:00~20:30	ストレッチフロー ~スリムストレッチ~ 20:15~20:55 鈴木 和真		
22:00	7月 ステップ初級 8月 ポップミュージックAERO 9月 バランスボール				ハンモック 20:50~21:20 chie				ボディサーキット 20:00~20:30	35th ハンモック 20:50~21:20 chie		
23:00										35th ハンモック 20:50~21:20 chie		

⇒ 暗がりレッスン/暗めの照明 (スポット・カラー・レーザー・間接照明etc) で行うクラス

35th  
いづれか受講↑  
35th

7月 初級  
8月 初中級  
9月 初中級

