



# 2023年10～12月タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土				
	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール
10:00										
30	10:30-11:30 ヨガ		10:30-11:30 ボディメンテナンス	10:30-11:30 フラダンス	10:30-11:30 骨盤ストレッチ		10:30-11:30 ピラティス		10:30-11:30 キッズヒップホップ	
11:00	えり	11:00-11:25 アクアウォーキング 釣釜	Machiko	YOKO	工藤 香織		Mari	11:00-11:25 燃焼アップ運動 高木	ko-ta	
30		11:30-12:00 クロール・背泳ぎ 釣釜						11:30-12:00 スミング初級 高木		
12:00	11:45-12:45 ピラティス		11:45-12:45 プラチナボディメイク	12:00-13:00 ピラティス	11:45-12:45 エアロビクス 燃焼系 工藤 香織		11:45-12:45 アロービック ダンシング			
30	aya		Machiko	aya			Yossy			
13:00			13:00-14:00 ステップサーキット	13:15-14:15 ヨガ						13:00-15:00 育成
30			乗松 直美	aya						第5/6コース使用
14:00			14:15-15:15 初級エアロ&ストレッチ				14:00-15:00 ヨガ			
30			乗松 直美				えり			
15:00										
30	15:30-16:30 スイミング スクール ①		15:30-16:30 スイミング スクール ①	15:30-16:30 スイミング スクール ①	15:30-16:30 スイミング スクール ①		15:30-16:30 スイミング スクール ①		15:30-16:30 スイミング スクール ①	
16:00										
30	16:45-17:45 スイミング スクール ②		16:45-17:45 スイミング スクール ②	16:45-17:45 スイミング スクール ②	16:45-17:45 スイミング スクール ②		16:45-17:45 スイミング スクール ②		16:45-17:45 スイミング スクール ②	
17:00										
30	18:00-19:00 スイミング スクール ③		18:00-19:00 スイミング スクール ③	18:00-19:00 スイミング スクール ③	18:00-19:00 スイミング スクール ③		18:00-19:00 スイミング スクール ③		18:00-19:00 スイミング スクール ③	
18:00										
30	18:00-19:30 育成		18:00-19:30 育成	18:00-19:30 育成						
19:00	19:15-20:15 ヨガ		19:15-20:15 ARROWBIC DANCING	19:15-20:15 ZUMBA トーニング	19:15-20:15 ジャズ		19:15-20:15 ステップ			
30	下村 こゆき		Yossy	Yossy	小林 真澄		伊藤			
20:00		20:00-20:30 ワンポイント 木藤				20:00-20:30 スイミング初級 中村		20:00-20:30 ワンポイント 木藤		
30	20:30-21:15 ピラティス		20:30-21:30 バレエ							
21:00	下村 こゆき		小林 真澄							
30										
22:00										

 ...新規レッスン
  ...子供レッスン
 ※ 祝日は原則レッスンはございません。特別レッスンを行う場合は、別途ご案内いたします。  
 ※ 代行レッスンを行う場合は、館内掲示及びメールにて配信を行います。