

月 曜 休 館

	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
11:00	10:30~11:15 (45) BOKWA 秋山	10:30~11:00 (30) 流水 増田	10:30~11:15 (45) LM ボディジャム 森川	10:30~11:00 (30) ビギナー 鈴木(友)	10:30~11:15 (45) マッスルシェイプ 鈴木(由)	10:30~11:00 (30) 流水 鈴木(友)	10:30~11:15 (45) BOKWA パンチ&ストライク 秋山	10:30~11:00 (30) ウォーキング 鈴木(友)	カルチャー スクール			
12:00	11:45~12:30 (45) リラックスヨガ 飯泉	11:30~12:00 (30) 背泳ぎ 佐怒賀	11:45~12:30 (45) 優しいヨガ 染野	11:30~12:00 (30) バタフライ 鈴木(友)	11:45~12:15(30) ファットバーンエアロ 鈴木(由)	11:30~12:00 (30) クロール 白石	11:45~12:30 (45) LM ボディパンプ Jhony	11:30~12:00 (30) 平泳ぎ 佐怒賀			カルチャー スクール	
13:00	13:00~13:45 (45) エアリアルヨガ 飯泉		13:00~13:30 (30) LM ボディパンプ 鹿野		12:45~13:30 (45) アクティブヨガ 関		13:00~13:45 (45) エアロピクス 沼尻					
14:00										14:00~14:30 (30) 流水 白石		
15:00												
16:00												
17:00	カルチャー スクール		カルチャー スクール		カルチャー スクール		カルチャー スクール		カルチャー スクール			
18:00		スイミング スクール		スイミング スクール		スイミング スクール		スイミング スクール		スイミング スクール		
19:00			19:00~19:30 (30) LM ボディパンプ 鈴木(美)		19:00~19:45 (45) デトックスヨガ 染野		19:00~19:45 (45) LM ボディコンバット 鈴木(美)		17:45~18:15 (30) LM ボディジャム 森川			
20:00	19:30~20:00 (30) LM ボディパンプ 鹿野		換気&消毒	20:00~20:30 (30) LM グリット (CA) Jhony	換気&消毒	20:15~20:45 (30) LM グリット (AT) 長	換気&消毒	換気&消毒	換気&消毒	18:45~19:30 (45) LM ボディパンプ 木瀬		
21:00	20:30~21:00 (30) LM グリット (AT) Jhony	20:30~21:00 (30) バタフライ 一久	換気&消毒	換気&消毒	20:30~21:00 (30) クロール 鹿野	換気&消毒	20:30~21:00 (30) 平泳ぎ 一久	換気&消毒				
22:00	21:30~22:00 (30) LM ボディコンバット 長		21:00~21:45 (45) LM ボディバランス 関		21:15~22:00 (45) LM ボディジャム 神立		21:15~22:00 (45) LM ボディパンプ 鹿野					

スタジオプログラム 定員15名
プールプログラム 定員20名

都合による急な変更となる場合がございます。予めご了承ください。