

月 曜 休 館

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタシオ	プール	スタシオ	プール	スタシオ	プール	スタシオ	プール	スタシオ	プール	スタシオ	プール
10:00												
11:00	10:30~11:00 (30) LMハンブ バーチャル	10:30~11:00 (30) 流水	10:30~11:30 (60) 優しいヨガ 染野	10:00~12:30 小学校貸し切り	10:30~11:30 (60) マッスルシェイブ 鈴木(由)	10:30~11:00 (30) 流水 佐怒賀	10:30~11:15 (45) LMハンブ 鹿野	10:30~11:00 (30) ウオーキング 増田	ピラティス (カルチャースクール)			
	11:15~11:45 (30) LMバランス バーチャル	11:15~11:45 (30) ピキナー 本田			11:45~12:15 (30) LMコア バーチャル	11:15~11:45 (30) 背泳ぎ 鈴木友		11:30~12:00 (30) クロール 鈴木友				
12:00	12:00~12:30 (30) LMコンバット バーチャル	12:00~12:30 (30) 平泳ぎ 鈴木友	12:00~12:30 (30) LMハンブ ミリー		12:30~13:00 (30) LMハンブ バーチャル	12:00~12:30 (30) バタフライ 佐怒賀	11:45~12:45 (60) エアロ&ストレッチ 昭成		12:00~12:30 (30) LMコンバット バーチャル	12:45~13:15 (30) LMハンブ バーチャル		
13:00	12:45~13:15 (30) LMコア バーチャル		12:45~13:15 (30) LMコンバット バーチャル		13:15~13:45 (30) LMグリット(Ca) バーチャル		13:00~13:30 (30) LMコンバット バーチャル		13:15~13:45 (30) 流水 樋口			
14:00	13:30~14:00 (30) LMグリット(At) バーチャル		13:30~14:00 (30) LMバランス バーチャル		14:00~14:45 (45) LMバランス バーチャル		13:45~14:15 (30) LMバランス バーチャル					
15:00	14:15~14:45 (30) LMバランス バーチャル		14:15~14:45 (30) LMコア バーチャル		15:00~15:45 (45) LMコンバット バーチャル		14:30~15:00 (30) LMコア バーチャル		バレエダンス スクール			
16:00					16:00~16:45 (45) LMハンブ バーチャル		15:15~15:45 (30) LMグリット(S) バーチャル				14:15~15:00 (45) LMハンブ バーチャル	
17:00	ヒップホップ スクール		カワイ体操 スクール				16:00~16:30 (30) LMハンブ バーチャル					
18:00		スイミング スクール			スイミング スクール			16:45~17:15 (30) LMコンバット バーチャル				
19:00							17:30~18:00 (30) LMコア バーチャル					
20:00	19:30~20:30 (60) LMハンブ 木瀬	20:15~20:45 (30) 平泳ぎ 猪野木	19:30~20:30 (60) エアリアルヨガ 関		19:15~19:45 (30) LMハンブ バーチャル		18:15~18:45 (30) LMバランス バーチャル					
21:00			20:45~21:15 (30) LMコンバット バーチャル		20:00~20:45 (45) LMコンバット 鹿野	20:15~20:45 (30) クロール 由久	19:00~19:30 (30) LMハンブ 樋口					
22:00	21:00~22:00 (60) LMコンバット 鹿野		21:30~22:00 (30) LMグリット(At) バーチャル		21:00~22:00 (60) LMバランス バーチャル		19:45~20:15 (30) LMグリット(Ca) バーチャル	20:15~20:45 (30) 背泳ぎ 由久				
							20:30~21:15 (45) LMコンバット バーチャル	20:00~20:45 (45) LMハンブ バーチャル				
							21:30~22:00 (30) LMコア バーチャル					

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。