

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			10:00		10:00			10:00			10:00			10:00				
11:00	10:30～11:00 (30) LMバンブ	10:30～11:00 (30) 流水	11:00	10:30～11:30 (60) 優しいヨガ	11:00	10:30～11:30 (60) マッスルシェイブ	10:30～11:00 (30) 流水	11:00	10:30～11:15 (45) LMバンブ	10:30～11:00 (30) ウォーキング	11:00	ピラティス (カルチャースクール)		11:00				
	バーチャル	佐怒賀				増田												
	11:15～11:45 (30) LMバランス	11:15～11:45 (30) ビギナー				樋口	11:15～11:45 (30) クロール											
12:00	バーチャル	鈴木	12:00		12:00			12:00			12:00			12:00				
	12:00～12:30 (30) LMコンバット	12:00～12:30 (30) 平泳ぎ																
	バーチャル	鈴木																
13:00	12:45～13:15 (30) LMコア		13:00		13:00			13:00			13:00			13:00				
	バーチャル																	
14:00	13:30～14:00 (30) LMバンブ		14:00		14:00			14:00			14:00			14:00				
	バーチャル																	
	14:15～14:45 (30) LMバランス																	
15:00	バーチャル		15:00		15:00			15:00			15:00			15:00				
16:00	ヒップホップ スクール		16:00		16:00			16:00			16:00	バレエダンス スクール		16:00				
17:00	スイミング スクール		17:00		17:00			17:00			17:00		17:00					
18:00	スイミング スクール		18:00		18:00			18:00			18:00		18:00					
19:00	スイミング スクール		19:00		19:00			19:00			19:00		19:00					
20:00	19:30～20:30 (60) LMバンブ		20:00	19:30～20:30 (60) エアリアルヨガ	20:00	19:15～20:15 (60) LMバランス		20:00	19:45～20:15 (30) LMグリット(At)		20:00		20:00					
	樋口	20:15～20:45 (30) 平泳ぎ				バーチャル	20:15～20:45 (30) クロール			バーチャル		20:15～20:45 (30) 背泳ぎ						
		由久																
21:00			21:00	20:45～21:15 (30) LMコンバット	21:00	20:30～21:00 (30) LMバンブ	倉持	21:00	20:30～21:15 (45) LMコンバット	由久	21:00		21:00					
	21:00～22:00 (60) LMコンバット																	
22:00			22:00		22:00			22:00			22:00		22:00					
	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。

レッスン開始後の入退場は禁止とします。

※怪我、体調不良は除く。