

	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	10:30~11:00 (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 バーチャル	10:30~11:00 (30) ビキナー 鈴木	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 樋口	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) クロール	11:45~12:15 (30) LMハンブ ミリー	11:15~11:45 (30) 平泳ぎ	11:45~12:15 (30) LMコア バーチャル	11:15~11:45 (30) 背泳ぎ 鈴木	11:45~12:45 (60) エアロ&ストレッチ 沼尻	11:15~11:45 (30) バタフライ 佐怒賀	12:00~12:30 (30) LMコンバット バーチャル			
12:00	12:00~12:30 (30) LMコンバット バーチャル		12:30~13:00 (30) LMコア バーチャル		12:30~13:00 (30) LMハンブ バーチャル		13:00~13:30 (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	13:15~13:45 (30) 流水 樋口		
13:00	12:45~13:15 (30) LMハンブ バーチャル		13:15~13:45 (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		13:45~14:15 (30) LMコア バーチャル		14:00~14:30 (30) LMバランス バーチャル			
14:00	13:30~14:00 (30) LMバランス バーチャル		14:00~14:30 (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		14:30~15:00 (30) LMバランス バーチャル		15:00~15:45 (30) LMハンブ バーチャル			
15:00	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		15:15~15:45 (30) LMハンブ バーチャル		15:15~15:45 (30) LMバランス バーチャル	15:15~15:45 (30) 水泳教室 壺司		
16:00					16:00~16:45 (45) LMハンブ バーチャル		16:00~16:30 (30) LMグリット(At) バーチャル		16:00~16:30 (30) LMグリット(At) 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				16:45~17:15 (30) LMコンバット バーチャル		16:45~17:15 (30) LMコンバット 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		スイミング スクール	17:30~18:00 (30) LMバランス バーチャル		17:00~17:30 (30) LMコア バーチャル			
19:00							18:00~18:30 (30) LMコア バーチャル		18:00~18:30 (30) LMコア バーチャル			
20:00	19:30~20:30 (60) LMハンブ 樋口	20:15~20:45 (30) 背泳ぎ 由久	19:30~20:30 (60) エアリアルヨガ 関		19:30~20:30 (60) LMバランス バーチャル		18:15~18:45 (30) LMコア バーチャル		18:45~19:15 (30) LMグリット(Ca) バーチャル			
21:00			20:45~21:15 (30) LMコンバット バーチャル	20:15~20:45 (30) 平泳ぎ 倉持	20:45~21:15 (30) LMハンブ バーチャル	20:15~20:45 (30) バタフライ 倉持	19:00~19:30 (30) LMコンバット バーチャル		19:30~20:15 (45) LMハンブ バーチャル			
22:00	21:00~22:00 (60) LMコンバット バーチャル		21:30~22:00 (30) LMグリット(At) バーチャル		21:30~22:00 (30) LMコンバット バーチャル		19:45~20:15 (30) LMグリット(St) バーチャル	20:15~20:45 (30) クロール 由久	20:30~21:00 (30) LMコンバット 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。

月 曜 休 館