

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	10:30~11:00 (30) LMパンプ	10:30~11:00 (30) 流水	10:30~11:00 (60) 優しいヨガ	10:30~11:00 (30) ビギナー	10:30~11:30 (60) マッスルシェイプ	10:30~11:00 (30) 流水	10:30~11:15 (45) LMパンプ	10:30~11:00 (30) ウォーキング				
	ミリー	鈴木		鈴木		佐怒賀		増田				
	11:15~11:45 (30) LMバランス	11:15~11:45 (30) バタフライ		11:15~11:45 (30) クロール		11:15~11:45 (30) 平泳ぎ		11:15~11:45 (30) 背泳ぎ				
	バーチャル	佐怒賀		倉持		鈴木		佐怒賀				
12:00	12:00~12:30 (30) LMコンバット		11:45~12:15 (30) LMコア		11:45~12:15 (30) LMパンプ		11:45~12:45 (60) エアロ&ストレッチ			11:15~11:45 (30) LMコア		
	バーチャル		バーチャル		ミリー					バーチャル		
	12:45~13:15 (30) LMパンプ		12:30~13:00 (30) LMパンプ		12:30~13:00 (30) LMコア					12:00~12:30 (30) LMコンバット		
	バーチャル		バーチャル		バーチャル					バーチャル		
13:00	13:30~14:00 (30) LMコア		13:15~13:45 (30) LMコンバット		13:15~13:45 (30) LMグリット(At)					12:45~13:15 (30) LMパンプ		
	バーチャル		バーチャル		バーチャル					バーチャル	13:15~13:45 (30) 流水	
	14:15~14:45 (30) LMバランス		14:00~14:30 (30) LMバランス		14:00~14:45 (45) LMバランス							
	バーチャル		バーチャル		バーチャル							
14:00												
15:00												
16:00												
17:00	15:00~15:45 (45) LMコンバット											
	バーチャル											
16:00	16:00~16:45 (45) LMパンプ											
	バーチャル											
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	19:30~20:30 (60) LMパンプ		19:30~20:30 (60) エアリアルヨガ		19:30~20:30 (60) LMバランス		19:30~20:15 (30) LMグリット(Ca)					
	樋口	20:15~20:45 (30) クロール		20:15~20:45 (30) 背泳ぎ		20:15~20:45 (30) 平泳ぎ		20:15~20:45 (30) バタフライ				
	樋口	由久		倉持		倉持		由久				
21:00	21:00~22:00 (60) LMコンバット		20:45~21:15 (30) LMコンバット		20:45~21:15 (30) LMパンプ		20:30~21:30 (60) LMパンプ					
	バーチャル		バーチャル		バーチャル		バーチャル					
22:00			21:30~22:00 (30) LMグリット(Ca)		21:30~22:00 (30) LMコンバット							
	バーチャル		バーチャル		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。