

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) ストレッチ & マッスル	10:30～11:00 (30) 流水	10:30～11:30 (60) 優しいヨガ	10:30～11:00 (30) 体幹フィットピクス	10:30～11:00 (30) 流水	10:30～11:15 (45) LM バンブ	10:30～11:00 (30) ウォーキング	10:30～11:00 (30) LM コア		10:30～11:00 (30) LMグリット(St)	
		ミリー	鈴木			佐藤賢		増田	バーチャル		バーチャル	
		11:15～11:45 (30) LM/バランス	11:15～11:45 (30) ヒキナー	11:45～12:15 (30) LM バンブ	11:45～12:15 (30) LM/バンブ	11:15～11:45 (30) バタフライ	11:30～12:00 (30) LM コンバット	11:15～11:45 (30) 平泳ぎ	11:15～11:45 (30) LM コンバット		11:15～11:45 (30) LM バンブ	
		バーチャル	鈴木			鈴木		佐藤賢	バーチャル		バーチャル	
		12:00～12:30 (30) LM コンバット	12:00～12:30 (30) 背泳ぎ	12:30～13:00 (30) LM/バランス	12:00～12:30 (30) クロール	12:30～13:00 (30) LM コア	12:15～12:45 (30) LM/バランス		12:00～12:30 (30) LM バンブ		12:00～12:30 (30) LM/バランス	
		バーチャル	佐藤賢			倉持			バーチャル		バーチャル	
	13:00	12:45～13:15 (30) LM/バンブ		13:15～13:45 (30) LM コンバット	13:00	バーチャル	13:00	バーチャル	12:45～13:15 (30) LM/バランス			
		バーチャル		バーチャル		バーチャル		LMグリット(At)	バーチャル	13:15～13:45 (30) 流水		
		13:30～14:00 (30) LM/バランス		バーチャル		バーチャル		バーチャル		佐藤賢		
	14:00	バーチャル		14:00～14:30 (30) LMグリット(At)	14:00	バーチャル	14:00	13:45～14:15 (30) LM コア				
		14:15～14:45 (30) LM コア		バーチャル		14:00～14:45 (45) LM バランス		バーチャル			14:15～15:00 (45) LM バンブ	
	15:00	バーチャル				バーチャル		14:30～15:00 (30) LM/バランス			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/バランス	15:15～15:45 (30) 水泳教室
						バーチャル		15:15～15:45 (30) LM バンブ			バーチャル	審判
	16:00					16:00～16:45 (45) LM バンブ		16:00～16:30 (30) LMグリット(St)			16:00～16:45 (45) LM コンバット	
						バーチャル		バーチャル			バーチャル	
	17:00	ドップルビレッジ スクール		カワイイ体幹 スクール				16:45～17:15 (30) LM コンバット			バーチャル	
								バーチャル			17:00～17:30 (30) LM コア	
								17:30～18:00 (30) LM コア			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		フットボール スクール	スイミング スクール	18:00～18:30 (30) LM コア	スイミング スクール			
								18:15～18:45 (30) LM/バランス				
	19:00							LM/バランス				
								19:00～19:30 (30) LM コンバット				
								バーチャル				
	20:00	19:30～20:30 (60) LM バンブ		19:30～20:30 (60) エアリアルヨガ		19:30～20:30 (60) LM/バランス		19:45～20:15 (30) LMグリット(Ca)	19:30～20:30 (60) LM バンブ			
		バーチャル	20:15～20:45 (30) バタフライ	間	20:15～20:45 (30) クロール	バーチャル	20:15～20:45 (30) 背泳ぎ	バーチャル	バーチャル			
	21:00		猪野木	20:45～21:15 (30) LM コンバット	倉持	20:45～21:15 (30) LM バンブ	倉持	20:30～21:30 (60) LM バンブ				
		21:00～22:00 (60) LM コンバット		バーチャル		バーチャル						
				21:30～22:00 (30) LMグリット(St)		21:30～22:00 (30) LM コンバット		バーチャル				
	22:00	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。