

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日	時間	
	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	スタジオ		
9:30											10時00分 チェックイン		9:30	
10:00		9:45~10:30 Be:BODY 吉田		あす楽 体操 9:45~10:00 柿平		Let's Jump 9:45~10:00 木下		9:45~10:30 セルフ コンディショニング 熊澤		あす楽 体操 9:45~10:00 植松			10:00	
11:00	10:45~11:15 平泳ぎ スタッフ	10:45~11:30 ZUMBA	10:15~11:00 アクアダンス 安間	10:15~11:00 ピラティス 守屋	10:15~11:00 初級アクア 鈴木	10:15~11:00 バレトン 浜崎	10:15~11:00 かんたん アクアダンス 柴崎	10:45~11:30 ボールエクササイズ 熊澤	10:50~11:35 4泳法 スタッフ	10:15~10:45 かんたんエアロ 伊藤	11:00~11:30 かんたんステップ 伊藤	10:15~11:00 アドバンスエアロ 浜崎	10:15~11:00 週替わり ZUMBA	11:00
12:00	11:15~11:45 バタフライ スタッフ	11:45~12:15 かんたんエアロ 木下	11:05~11:50 週替わり スタッフ	11:15~12:00 アドバンスエアロ 守屋	11:15~11:45 4泳法 スタッフ	11:15~12:00 かんたんエアロ 浜崎	週替わり スタッフ	11:45~12:45 有料カルチャー ジャズダンス AYA		11:45~12:45 チピボール エクササイズ 伊藤		11:15~12:00 バレトン 浜崎	11:15~11:30 15min WORKOUT 比嘉	12:00
13:00				12:15~13:00 セルフ コンディショニング 熊澤		12:15~13:05 有料カルチャー ピラティス 守屋				13:00~13:45 ZUMBA 植松		12:15~13:15 (月1回開催) 有料カルチャー ボディ コンディショニング 熊澤	12:30~13:15 週替わり チャレンジエアロ	13:00
14:00		13:15~14:00 ボールエクササイズ 熊澤		Let's Jump 13:15~13:45 柿平		13:15~14:00 ZUMBA 櫻井		13:15~14:00 パワーヨガ 名淵		14:00~14:45 リラックスヨガ 植松		13:30~14:15 ピラティス 安間	13:30~14:15 週替わり 調整系	14:00
15:00		14:15~15:00 リラックスヨガ 名淵		14:00~14:45 Be:BODY 吉田		14:15~14:45 Let's Jump 櫻井		14:15~15:00 チャレンジエアロ 名淵		15:00~15:30 かんたんエアロ 比嘉		14:30~15:15 Be:BOX 植松		15:00
16:00		15:15~15:45 Be:BOX 柿平		15:00~15:30 かんたんステップ 植松		15:00~15:30 かんたんエアロ 植松		15:15~16:00 ピラティス 岡本				15:30~16:15 ZUMBA 櫻井	17時30分 終了 18時00分 チェックアウト	16:00
18:30	18時30分 チェックアウト												18:30	
19:00		19:00~19:45 リラックスヨガ 植松		19:00~19:30 かんたんステップ 新保		19:00~19:45 Be:BOX 植松		19:00~19:45 Be:PUMP 草野		19:00~19:30 Let's Jump 柿平				19:00
20:00		20:00~20:45 ZUMBA 植松		19:45~20:30 ZUMBA 新保		20:00~20:30 Let's Jump 植松		20:00~20:45 Be:DANCE 田村		19:45~20:15 かんたんエアロ 柿平				20:00
21:00		21:00~21:15 15min WORKOUT 柿平		20:30~21:00 4泳法 スタッフ		20:45~21:30 リラックスヨガ 植松		21:00~21:45 ZUMBA 櫻井		20:30~20:45 15min WORKOUT 比嘉				21:00
22:00				20:45~21:15 Be:BOX 櫻井						21:00~21:30 Be:BOX 比嘉		information ◆日曜日週替わり ZUMBA・チャレンジエアロ・調整系 担当者 ◆代行・休講情報 ◆泳法週替わり内容 館内掲示板でご確認ください。		22:00
トレーニングジム・プール 22時30分終了 23時00分チェックアウト														