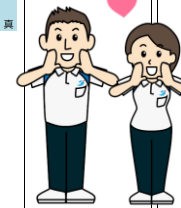


時間 曜日	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00																
9:15	9:15 - 9:30(15) リラククスストレッチ ☆☆☆☆		8:30 - 11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★	9:15 - 9:30(15) リラククスストレッチ ☆☆☆☆			9:30 - 10:20(50) バレエエクササイズ ☆☆☆☆			9:15 - 9:45(30) ストレッチボール ☆☆☆☆		8:30 - 11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★	9:15 - 10:00(45) コアトレーニング ☆☆☆☆		9:30 - 10:30(60) パワーヨガ ☆☆☆☆	
9:45	9:45 - 10:45(60) 本極拳 (初級) ☆☆☆☆			9:40 - 10:40(60) 本極拳 ☆☆☆☆			10:00 - 10:20(50) バレエエクササイズ ☆☆☆☆			10:00 - 11:00(60) ヨガ ☆☆☆☆			10:15 - 11:00(45) かんたんステップ ☆☆☆☆		10:45 - 11:30(45) ストレッチボール ☆☆☆☆	
10:00	10:00 - 10:45(45) アクアウォーキング ☆☆☆☆			10:00 - 10:30(30) アクアウォーキング ☆☆☆☆			10:30 - 11:15(45) 中級エアロ ☆☆☆☆			10:40 - 11:10(30) はじめてクロー ☆☆☆☆			10:40 - 11:10(30) かんたんステップ ☆☆☆☆		10:45 - 11:30(45) ストレッチボール ☆☆☆☆	
11:00	11:00 - 11:45(45) ピギナーエアロ ☆☆☆☆			10:50 - 11:50(60) ヨガ ☆☆☆☆			11:30 - 12:15(45) かんたんステップ ☆☆☆☆			11:15 - 12:00(45) エンジョイエアロ ☆☆☆☆			11:15 - 12:00(45) ラテンエアロ ☆☆☆☆		11:45 - 12:30(45) コアトレーニング ☆☆☆☆	
12:00	12:00 - 12:30(30) 腰痛リセット ☆☆☆☆			12:00 - 12:50(50) BAILA BAILA ☆☆☆☆			12:30 - 13:15(45) バレエ (初・中) ☆☆☆☆			12:15 - 12:45(30) ボールエクササイズ ☆☆☆☆			12:15 - 12:45(45) 平泳ぎ (初) ☆☆☆☆		12:45 - 13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆	
12:45	12:45 - 13:30(45) やさしいエアロ ☆☆☆☆			13:00 - 13:45(45) コアトレーニング ☆☆☆☆			13:30 - 14:10(45) スイミング (フィン) ☆☆☆☆			13:00 - 13:45(45) スリムキックボクシング ☆☆☆☆			13:00 - 13:45(45) ウェープリング ☆☆☆☆		12:45 - 13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆	
13:00	13:00 - 13:45(45) アクアピクス ☆☆☆☆			14:00 - 14:45(45) かんたんステップ ☆☆☆☆			14:30 - 15:20(50) DDD ☆☆☆☆			14:00 - 14:45(45) 中級エアロ ☆☆☆☆			14:00 - 15:00(60) ヨガ ☆☆☆☆			
13:40	13:40 - 14:40(60) ヨガ ☆☆☆☆			14:50 - 15:50(60) ベリーダンス ☆☆☆☆			16:20 - 17:10 バレエ教室 (幼児) ☆☆☆☆			15:00 - 15:45(45) スリムシェイプ ☆☆☆☆			15:30 - 16:30 キッズHip-Hop (小学生) ☆☆☆☆			
14:00				16:00 - 16:55 子どもスイミング (幼児) ☆☆☆☆			17:00 - 18:00 子どもスイミング (小学生・I) ☆☆☆☆			16:00 - 17:00 KAWAI 体操教室 (年少 - 小2) ☆☆☆☆			16:40 - 17:25(45) ZUMBA ☆☆☆☆			
14:50	14:50 - 15:50(60) ベリーダンス ☆☆☆☆			17:00 - 18:00 子どもスイミング (小学生・II) ☆☆☆☆			18:05 - 19:05 子どもスイミング (小学生・II) ☆☆☆☆			17:00 - 18:00 子どもスイミング (小学生・I) ☆☆☆☆			17:35 - 18:20(45) 楽しDANCE ☆☆☆☆			
16:00				19:00 - 19:45(45) ピラティス45 ☆☆☆☆			19:30 - 20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆			16:00 - 16:55 子どもスイミング (幼児) ☆☆☆☆			18:05 - 19:05 子どもスイミング (小学生・II) ☆☆☆☆			
17:00				19:45 - 20:15(30) アクアピクス ☆☆☆☆			20:30 - 21:15(45) クロー ☆☆☆☆			16:00 - 17:00 KAWAI 体操教室 (年少 - 小2) ☆☆☆☆			18:05 - 19:05 子どもスイミング (小学生・II) ☆☆☆☆			
17:00				20:30 - 21:00(30) 中級エアロ ☆☆☆☆			21:15 - 22:00(45) 初級エアロ ☆☆☆☆			17:00 - 18:00 子どもスイミング (小学生・I) ☆☆☆☆			18:05 - 19:05 子どもスイミング (小学生・II) ☆☆☆☆			
18:00				21:40 - 22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆			22:10 - 22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆			17:00 - 18:00 子どもスイミング (小学生・I) ☆☆☆☆			18:05 - 19:05 子どもスイミング (小学生・II) ☆☆☆☆			
19:00										17:00 - 18:00 子どもスイミング (小学生・I) ☆☆☆☆			18:05 - 19:05 子どもスイミング (小学生・II) ☆☆☆☆			
19:00	19:00 - 19:45(45) ピラティス45 ☆☆☆☆			19:30 - 20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆			20:30 - 21:15(45) クロー ☆☆☆☆			18:05 - 19:05 子どもスイミング (小学生・II) ☆☆☆☆			18:05 - 19:05 子どもスイミング (小学生・II) ☆☆☆☆			
19:45	19:45 - 20:15(30) アクアピクス ☆☆☆☆			20:30 - 21:15(45) クロー ☆☆☆☆			21:15 - 22:00(45) 初級エアロ ☆☆☆☆			19:30 - 20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆			18:30 - 19:20(50) DDD ☆☆☆☆			
20:00	20:00 - 20:50(50) DDD ☆☆☆☆			21:40 - 22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆			22:10 - 22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆			19:30 - 20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆			19:20 - 20:05(45) スイミング (初) ☆☆☆☆			
20:00	20:00 - 20:50(50) DDD ☆☆☆☆			21:40 - 22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆			22:10 - 22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆			20:45 - 21:45(60) ベニッシュ ハワイアンフラ ☆☆☆☆			20:15 - 21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ ☆☆☆☆			
20:00	20:00 - 20:50(50) DDD ☆☆☆☆			21:40 - 22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆			22:10 - 22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆			20:45 - 21:45(60) ベニッシュ ハワイアンフラ ☆☆☆☆			20:15 - 21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ ☆☆☆☆			
20:00	20:00 - 20:50(50) DDD ☆☆☆☆			21:40 - 22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆			22:10 - 22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆			20:45 - 21:45(60) ベニッシュ ハワイアンフラ ☆☆☆☆			20:15 - 21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ ☆☆☆☆			
21:00	21:00 - 22:00(60) Hip-Hop ☆☆☆☆			21:40 - 22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆			22:10 - 22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆			20:45 - 21:45(60) ベニッシュ ハワイアンフラ ☆☆☆☆			20:15 - 21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ ☆☆☆☆			
22:00	22:15 - 22:45(30) ウェープリング ☆☆☆☆			21:40 - 22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆			22:10 - 22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆			20:45 - 21:45(60) ベニッシュ ハワイアンフラ ☆☆☆☆			20:15 - 21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ ☆☆☆☆			
23:00										20:45 - 21:45(60) ベニッシュ ハワイアンフラ ☆☆☆☆			20:15 - 21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ ☆☆☆☆			



プログラムや担当者の変更は別紙にてご案内しております。
また土日・祝日におきましては、大会等で混雑する場合がございますので、お時間に余裕を持ってお越し下さい。

