

時間	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	9:15-9:30(15) リラックスストレッチ ☆☆☆☆☆		8:30-11:00 フリー卓球	9:15-9:30(15) リラックスストレッチ ☆☆☆☆☆			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	9:15-10:00(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆		9:00-9:30(30) はじめてパワーヨガ ☆☆☆☆☆	
9:45	9:45-10:45(60) 太極拳(初級) ☆☆☆☆☆		フリー卓球	9:40-10:40(60) 太極拳 ☆☆☆☆☆		9:30-11:00 大人卓球教室				10:00-11:00(60) ヨガ ☆☆☆☆☆		フリー卓球	10:15-11:00(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆		9:40-10:40(60) パワーヨガ ☆☆☆☆☆	
10:00	10:00-10:45(45) アクアウォーキング ☆☆☆☆☆	10:00-10:45(45) アクアウォーキング ☆☆☆☆☆	フリー卓球	10:00-10:30(30) アクアウォーキング ☆☆☆☆☆	10:00-10:30(30) アクアウォーキング ☆☆☆☆☆	9:30-11:00 大人卓球教室	10:00-10:45(45) 水中ウォーキング &シェイプ ☆☆☆☆☆	10:00-10:45(45) 水中ウォーキング &シェイプ ☆☆☆☆☆		10:00-11:00(60) ヨガ ☆☆☆☆☆	10:00-11:00(60) スタートスイム ☆☆☆☆☆	フリー卓球	10:15-11:00(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆		10:50-11:35(45) ストレッチボール ☆☆☆☆☆	
11:00	11:00-11:45(45) ピギナーエアロ ☆☆☆☆☆	11:00-11:45(45) 背泳ぎ(初・中) ☆☆☆☆☆	フリー卓球	10:50-11:50(60) ヨガ ☆☆☆☆☆	10:50-11:50(60) ヨガ ☆☆☆☆☆	9:30-11:00 大人卓球教室	10:30-11:15(45) 中級エアロ ☆☆☆☆☆	10:30-11:15(45) 中級エアロ ☆☆☆☆☆		11:15-12:00(45) エンジョイエアロ ☆☆☆☆☆	11:20-11:50(30) アクアピクス ☆☆☆☆☆	フリー卓球	11:15-12:00(45) ラテンエアロ ☆☆☆☆☆		10:50-11:35(45) ストレッチボール ☆☆☆☆☆	
12:00	12:00-12:30(30) 腰痛リセット ☆☆☆☆☆	12:00-12:45(45) スイミング ☆☆☆☆☆	フリー卓球	12:00-12:50(50) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆	12:00-12:50(50) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆	9:30-11:00 大人卓球教室	12:30-13:15(45) パラスコープ ☆☆☆☆☆	12:30-13:15(45) パラスコープ ☆☆☆☆☆		12:15-12:45(30) ボールエクササイズ ☆☆☆☆☆	12:00-12:45(45) 平泳ぎ(初) ☆☆☆☆☆	フリー卓球	11:45-12:30(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆		12:45-13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆☆	
13:00	12:45-13:30(45) やさしいエアロ ☆☆☆☆☆	13:00-13:45(45) アクアピクス ☆☆☆☆☆	フリー卓球	13:00-13:45(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆	13:00-13:45(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆	9:30-11:00 大人卓球教室	13:30-14:15(45) ZUMBA ☆☆☆☆☆	13:30-14:15(45) ZUMBA ☆☆☆☆☆		13:00-13:45(45) スリムキックボクシング ☆☆☆☆☆	12:55-13:40(45) スイミング(フィン) ☆☆☆☆☆	フリー卓球	13:00-13:45(45) ウェープリング ☆☆☆☆☆		12:45-13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆☆	
14:00	13:40-14:40(60) ヨガ ☆☆☆☆☆		フリー卓球	14:00-14:45(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆	14:00-14:45(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆	9:30-11:00 大人卓球教室	14:30-15:20(50) 週代わりレッスン ☆☆☆☆☆	14:30-15:20(50) 週代わりレッスン ☆☆☆☆☆		14:00-14:45(45) 中級エアロ ☆☆☆☆☆	14:00-14:45(45) 中級エアロ ☆☆☆☆☆	フリー卓球	14:00-15:00(60) ヨガ ☆☆☆☆☆		12:45-13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆☆	
15:00	14:50-15:50(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆		フリー卓球	14:30-15:20(50) 週代わりレッスン ☆☆☆☆☆	14:30-15:20(50) 週代わりレッスン ☆☆☆☆☆	9:30-11:00 大人卓球教室	16:00-16:45(45) キッズHip-Hop (2歳~年中) ☆☆☆☆☆	16:00-16:45(45) キッズHip-Hop (2歳~年中) ☆☆☆☆☆		15:00-15:45(45) スリムシェイプ ☆☆☆☆☆	15:00-15:45(45) スリムシェイプ ☆☆☆☆☆	フリー卓球	15:25-16:10 はじめてのDANCE (初心者コース) ☆☆☆☆☆		15:30-16:30(60) スイミング60 ☆☆☆☆☆	
16:00		16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)	フリー卓球	16:20-17:10 バレエ教室 (幼児)	16:20-17:10 バレエ教室 (幼児)	9:30-11:00 大人卓球教室	17:00-18:00(60) キッズHip-Hop (年長~小6) ☆☆☆☆☆	17:00-18:00(60) キッズHip-Hop (年長~小6) ☆☆☆☆☆		16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)	16:00-16:55 こどもスイミング (幼児)	フリー卓球	16:20-17:20(60) キッズHip-Hop (小学生) ☆☆☆☆☆		16:45-17:45(60) スイミング60 ☆☆☆☆☆	
17:00		17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)	フリー卓球	17:15-18:30 バレエ教室 (小学生)	17:15-18:30 バレエ教室 (小学生)	9:30-11:00 大人卓球教室	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)		17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)	フリー卓球	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)		17:00-18:00(60) 週代わりレッスン ☆☆☆☆☆	
18:00		17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)	フリー卓球	17:15-18:30 バレエ教室 (小学生)	17:15-18:30 バレエ教室 (小学生)	9:30-11:00 大人卓球教室	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生)	18:05-19:05 こどもスイミング (小学生)		17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)	17:00-18:00 こどもスイミング (小学生)	フリー卓球	17:35-18:20(45) 楽しくDANCE ☆☆☆☆☆		17:00-18:00(60) 週代わりレッスン ☆☆☆☆☆	
19:00	19:00-19:45(45) ピラティス45 ☆☆☆☆☆	19:00-19:30(30) ワンポイントレッスン ☆☆☆☆☆	フリー卓球	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆	9:30-11:00 大人卓球教室	19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆	19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆		19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆	19:20-20:05(45) スイミング(初) ☆☆☆☆☆	フリー卓球	17:35-18:20(45) 楽しくDANCE ☆☆☆☆☆		17:00-18:00(60) 週代わりレッスン ☆☆☆☆☆	
20:00	20:00-20:50(50) DDD ハウスワークアウト ☆☆☆☆☆	20:00-20:50(50) スイミング(フィン) ☆☆☆☆☆	フリー卓球	19:55-20:25(30) アクアピクス ☆☆☆☆☆	19:55-20:25(30) アクアピクス ☆☆☆☆☆	9:30-11:00 大人卓球教室	20:20-21:05(45) 中級ステップ ☆☆☆☆☆	20:20-21:05(45) 中級ステップ ☆☆☆☆☆		20:45-21:45(60) ベニシツク ハワイアンフラ ☆☆☆☆☆	20:15-21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ ☆☆☆☆☆	フリー卓球	17:35-18:20(45) 楽しくDANCE ☆☆☆☆☆		17:00-18:00(60) 週代わりレッスン ☆☆☆☆☆	
21:00	21:00-22:00(60) Hip-Hop ☆☆☆☆☆	21:00-22:00(60) Hip-Hop ☆☆☆☆☆	フリー卓球	20:45-21:30(45) ステップ(初・中) ☆☆☆☆☆	20:45-21:30(45) ステップ(初・中) ☆☆☆☆☆	9:30-11:00 大人卓球教室	21:15-22:00(45) 初級エアロ ☆☆☆☆☆	21:15-22:00(45) 初級エアロ ☆☆☆☆☆		20:45-21:45(60) ベニシツク ハワイアンフラ ☆☆☆☆☆	20:15-21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ ☆☆☆☆☆	フリー卓球	17:35-18:20(45) 楽しくDANCE ☆☆☆☆☆		17:00-18:00(60) 週代わりレッスン ☆☆☆☆☆	
22:00	22:15-22:45(30) ウェープリング ☆☆☆☆☆	22:15-22:45(30) ウェープリング ☆☆☆☆☆	フリー卓球	21:40-22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆☆	21:40-22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆☆	9:30-11:00 大人卓球教室	22:10-22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆☆	22:10-22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆☆		20:45-21:45(60) ベニシツク ハワイアンフラ ☆☆☆☆☆	20:15-21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ ☆☆☆☆☆	フリー卓球	17:35-18:20(45) 楽しくDANCE ☆☆☆☆☆		17:00-18:00(60) 週代わりレッスン ☆☆☆☆☆	
23:00			フリー卓球			9:30-11:00 大人卓球教室						フリー卓球				



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。