

	Aスタジオ	Bスタジオ	25mトレーニングプール	
	営業時間 10:00~19:30			
10:00				10:00
10:30	LES MILLS BODYATTACK			10:30
11:00	ボディアタック60 10:30~11:30 猪股愛美 tomo	📌 ストリートダンス初級45 10:40~11:25 ヨーコ		11:00
11:30			📌 クロール 11:30~12:00 小田京介	11:30
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT	ストリートダンス中級 60 11:40~12:40 ヨーコ		12:00
12:30	ボディコンバット60 ~社員2年目同期コンバット~ 12:00~13:00 森下和輝 川田浩一郎		📌 平泳ぎ 12:15~12:45 小田京介	12:30
13:00	📌 祝日特別レッスン			13:00
13:30	📌 祝日特別レッスン	📌 からだケアストレッチ45 13:15~14:00 大野雄貴	📌 フィン開放 13:00~13:30	13:30
14:00	マルチステップ45 ~初中級横置き2台~ 13:30~14:15 小川達也			14:00
14:30	📌 祝日特別レッスン			14:30
15:00	オリジナルエアロ60 ~初中級編~ 14:35~15:35 小川達也			15:00
15:30				15:30
16:00	LES MILLS BODYPUMP			16:00
16:30	ボディパンプ60 16:00~17:00 太田創士 加藤大智 藤間翼		📌 背泳ぎ 16:15~16:45 小田京介	16:30
17:00				17:00
17:30			📌 バタフライ 17:00~17:30 小田京介	17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	19:30最終チェックアウトとなります。			19:30

スタジオ全レッスン整理券制
Aスタジオ 40名 Bスタジオ 40名

	Aスタジオ	Bスタジオ	25mトレーニングプール	
	営業時間 10:00~19:30			
10:00				10:00
10:30	バランスコーディネーション75 10:30~11:45 佐藤智子			10:30
11:00		エアロ中上級60 10:40~11:40 伊藤絹子		11:00
11:30				11:30
12:00	祝日特別レッスン			12:00
12:30	からだケアストレッチ45 12:15~13:00 万月結加	エアロ初中級60 11:55~12:55 高橋伸	子供 プライベートレッスン ①	12:30
13:00				13:00
13:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 13:30~14:30 Sayu 塩澤大貴	リラクゼーションヨガ 60 13:15~14:15 柳瀬尚美		子供 プライベートレッスン ②
14:00				14:00
14:30	祝日特別レッスン			14:30
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:00~16:00 Sayu 庄子颯真			15:00
15:30				15:30
16:00	祝日特別レッスン			16:00
16:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 16:30~17:30 横田篤紀	キッズ体操 15:30~19:00	クロール 16:30~17:00 三浦梨花	16:30
17:00				17:00
17:30				スイムトレーニング45 17:15~18:00 三浦梨花
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00			選手クラス 18:30~	19:00
19:30	19:30最終チェックアウトとなります。			19:30

スタジオ全レッスン整理券制
 Aスタジオ 40名 Bスタジオ 40名

	Aスタジオ	Bスタジオ	25mトレーニングプール	
	営業時間 10:00~19:30			
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	 からだケアストレッチ45 10:45~11:30 万月結加	 エアロ初中級90 ~チャレンジ~ 10:20~11:50 熊谷真美子	ベビースイミング	11:00
11:30				11:30
12:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 12:00~13:00 藤ヶ崎美奈 tomo 鈴木利希	祝日特別レッスン	ターン練習30 12:00~12:30 塩澤大貴	12:00
12:30		 ズンバ60 12:30~13:30 水本亜佐子		12:30
13:00			ドリル色々30 12:45~13:15 塩澤大貴	13:00
13:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 13:30~14:30 古岡綾子			13:30
14:00				14:00
14:30		 リラクゼーションヨガ60 14:35~15:35 伊藤朝賀		14:30
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:00~16:00 古岡綾子			15:00
15:30		LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 15:55~16:55 伊藤朝賀		15:30
16:00			スイミングスクール	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	19:30最終チェックアウトとなります。			19:30

スタジオ全レッスン整理券制
 Aスタジオ 40名 Bスタジオ 40名

	Aスタジオ	Bスタジオ	25mトレーニングプール	
	営業時間 10:00~19:30			
10:00			子供プール開放 10:00~12:00	10:00
10:30				10:30
11:00	エアロ中級45 10:45~11:30 小川達也	リラゼーションヨガ60 10:45~11:45 井上和代		11:00
11:30				11:30
12:00	ステップ中級45 11:45~12:30 小川達也			12:00
12:30		パワーヨガ60 12:00~13:00 井上和代		12:30
13:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60			13:00
13:30	13:00~14:00 万月結加 鈴木利希	からだケアストレッチ30 13:30~14:30 大野雄貴		13:30
14:00	祝日特別レッスン			14:00
14:30	BODYJAM ボディジャム60	エアロ初級45 14:30~15:15 Ryoko	子供 プライベートレッスン ④	14:30
15:00	14:25~15:25 大野雄貴 内山百華			15:00
15:30	祝日特別レッスン		子供 プライベートレッスン ⑤	15:30
16:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60	エアロ中級60 15:30~16:30 Ryoko		16:00
16:30	15:50~16:50 万月結加 加藤大智		スイムトレーニング45 16:30~17:15 平野心友花	16:30
17:00	祝日特別レッスン			17:00
17:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60			17:30
18:00	17:15~18:15 プレオンスタッフ		フィン開放 17:30~18:15	18:00
18:30	祝日特別レッスン			18:30
19:00				19:00
19:30	19:30最終チェックアウトとなります。		スタジオ全レッスン整理券制 Aスタジオ 40名 Bスタジオ 40名	19:30

	Aスタジオ	Bスタジオ	25mトレーニングプール	
	営業時間 10:00~19:30			
10:00				10:00
10:30	LES MILLS BODYCOMBAT			10:30
11:00	ボディコンバット60 ~入社8年目の同期Wゆうき~ 10:30~11:30 大野雄貴 西條祐貴	ピラティス60 10:35~11:35 伊藤朝賀	はじめてクロール 11:00~11:30 小田京介	11:00
11:30	祝日特別レッスン			11:30
12:00	LES MILLS BODYBALANCE	からだケアストレッチ30 11:55~12:25 大野雄貴	はじめて背泳ぎ 11:45~12:15 小田京介	12:00
12:30	ボディバランス60 12:00~13:00 澤木太雅 伊藤朝賀			12:30
13:00	祝日特別レッスン	ボクシングヒート30 12:40~13:10 大野雄貴	ターン練習 12:30~13:00 小田京介	13:00
13:30	LES MILLS BODYATTACK	リラクゼーションヨガ60 13:25~14:25 伊藤朝賀		13:30
14:00	ボディアタック60 13:30~14:30 大田和佳		スイムトレーニング40 14:00~14:40 小田京介	14:00
14:30				14:30
15:00	LES MILLS BODYPUMP			15:00
15:30	ボディパンプ60 15:00~16:00 市川大悟 加藤大智			15:30
16:00	祝日特別レッスン			16:00
16:30	LES MILLS BODYCOMBAT			16:30
17:00	ボディコンバット45 16:20~17:05 市川大悟		ドリル色々30 17:00~17:30 小田京介	17:00
17:30	LES MILLS BODYJAM			17:30
18:00	ボディジャム60 17:30~18:30 永友千絵 大野雄貴 内山百華		スイムトレーニング45 17:45~18:30 小田京介	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	19:30最終チェックアウトとなります。			19:30

スタジオ全レッスン整理券制
Aスタジオ 40名 Bスタジオ 40名