	月		火		木		金		土	日
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
10:00	10:30～11:15 からだすっきり体操 【酒本】 強度：★（45分間）		10:30～11:10 オリジナルエアロ 40′ 【宇野】 強度：★★（40分間）		10:30～11:10 コアダンス 【神谷】 強度：★★（40分間）		10:30～11:10 はじめてエアロ 【酒本】 強度：★（40分間）		10:30～11:20 フラダンス 【岸本】 強度：★★（50分間）	NEW レッスン 10:30～11:10 ザ・ボディメイク サーキット 【大田】 強度：★★（40分間）
11:00	11:25～12:05 はじめてヨーガ 【宇野】 強度：★（40分間） 担当者変更	12:20～12:50 水中ウォーキング 【大澤】 強度：★（30分間）	11:20～12:00 美・ツイストストレッチ 【宇野】 強度：★★（40分間）	12:20～12:50 アクアトレーニング 【大田】 強度：★★（30分間）	11:20～12:00 はじめてピラティス 【青野】 強度：★（40分間）	12:20～12:50 ミットアクア 【宇野】 強度：★★（30分間）	11:20～11:50 ヒーリングヨーガ 【福島】 強度：★（30分間）	12:20～12:50 水中ウォーキング 【福島】 強度：★（30分間） 担当者変更	11:30～12:10 ピラティス 【大田】 強度：★★（40分間）	11:20～12:00 オリジナルエアロ 40′ 【谷口】 強度：★★（40分）
12:00										
13:00	13:30～14:10 座ってピラティス 【福島】 強度：★（40分間） NEW レッスン		13:30～14:10 スローエアロ 【大澤】 強度：★（40分間） 担当者変更		13:30～14:10 美・ツイストストレッチ 【大澤】 強度：★★（40分間）		13:30～14:10 座ってエアロ 【宇野】 強度：★（40分間）		13:30～14:10 シューティングエアロ 【谷口】 強度：★★（40分間）	
14:00	14:20～15:00 膝痛改善教室 【宇野】 強度：★（40分間） 担当者変更		14:20～15:00 バレトン 40′ 【福島】 強度：★★（40分間）		14:20～15:00 健康体操＆アロマフットケア 【大澤】 強度：★（40分間）		14:20～15:00 腰痛・肩こり改善教室 【谷口】 強度：★（40分間）			
18:00	18:40～19:20 歩いてエアロ 【大澤】 強度：★★（40分間）		18:40～19:20 ザ・ボディメイク サーキット 【大田】 強度：★★（40分間） NEW レッスン		19:00～19:50 オリジナルエアロ 50′ 【長谷】 強度：★★（50分） NEW インストラクター		19:10～19:50 ピラティス 【大田】 強度：★★（40分）		19:00～19:40 シューティングエアロ 【谷口】 強度：★★（40分）	
19:00	19:30～20:00 バレトン 30′ 【福島】 強度：★★（30分間）	担当者変更	19:35～20:05 癒しのアロマヨーガ 【大田】 強度：★（30分間）	19:30～20:00 アクアトレーニング 【谷口】 強度：★★（30分間）	20:00～20:45 パワーファイト 【定久】 強度：★★★（45分間）	20:00～20:30 ミットアクア 【谷口】 強度：★★（30分間）	20:00～20:45 ズンバ 【石原】 強度：★★★（45分間）	担当者変更	19:50～20:30 美・ツイストストレッチ 【大澤】 強度：★★（40分）	担当者変更
20:00	20:10～20:55 中級フローヨーガ 【福島】 強度：★★（45分間）		20:20～21:00 HIPHOP 【岸本】 強度：★★★（40分間）	時間変更						
21:00										