

	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)	🔥 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	📖 11:25~11:55 美・ツイストストレッチ30' 【宇野】 強度:★(30分間)		📖 11:20~12:00 はじめてヨガ 【宇野】 強度:★(40分間)		📖 11:20~12:00 はじめてピラティス 【青野】 強度:★(40分間)		📖 11:20~12:00 ヒーリングヨガ 【福島】 強度:★(40分間)		🔥 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' 【大澤】 強度:★★(40分)
12:00		12:20~12:50 水中ウォーキング 【大澤】 強度:★(30分間)		12:20~12:50 アクアトレーニング 【大田】 強度:★★(30分間)		🔥 12:20~12:50 ミットアクア 【宇野】 強度:★★(30分間)		12:20~12:50 水中ウォーキング 【芦谷】 強度:★(30分間)		📖 担当変更
13:00	📖 13:30~14:10 座ってピラティス 【福島】 強度:★(40分間)		🔥 13:30~14:10 バレトン 40' 【福島】 強度:★★(40分間)		📖 13:30~14:10 健康体操 【芦谷】 強度:★(40分間)		📖 13:30~14:10 座ってエアロ 【宇野】 強度:★(40分間)		📖 午後レッスンなし	
14:00	📖 14:20~15:00 膝痛改善教室 【宇野】 強度:★(40分間)		📖 14:20~15:00 スローエアロ 【大澤】 強度:★(40分間)		📖 14:20~15:00 アロマフットケア 【芦谷】 強度:★(40分間)	📖 担当変更	📖 14:20~15:00 腰痛・肩こり改善教室 【芦谷】 強度:★(40分間)	📖 担当変更		
18:00	🔥 18:40~19:10 バレトン 30' 【福島】 強度:★★(30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)							
19:00			📖 19:35~20:05 癒しのアロマヨガ 【大田】 強度:★(30分間)		🔥 19:00~19:50 オリジナルエアロ 50' 【長谷】 強度:★★(50分)		19:10~19:50 ピラティス 【大田】 強度:★★(40分)		🔥 19:00~19:40 歩いてエアロ 【大澤】 強度:★★(40分)	📖 レッスン変更
20:00					🔥 19:30~20:00 アクアトレーニング 【大澤】 強度:★★(30分間)					
20:00	🔥 20:10~20:50 オリジナルエアロ 40' 【大澤】 強度:★★(40分間)		🔥 20:20~21:00 HIPHOP 【岸本】 強度:★★★(40分間)		📖 担当変更	🔥 20:00~20:45 パワーファイト 【定久】 強度:★★★(45分間)	🔥 20:00~20:30 水中ウォーキング 【芦谷】 強度:★★(30分間)	🔥 20:00~20:45 ズンバ 【石原】 強度:★★★(45分間)		🔥 19:50~20:30 美・ツイストストレッチ 40' 【大澤】 強度:★★(40分)
21:00							📖 担当変更			