F]曜日		人曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日
-ル	体育館 スタジオ	ブ <i>ー</i> ブールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	プ ー ブールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	ブールレッスン	ール ジムオープンスタジオ	体育館	プ - プールレッスン	-ル ジムオープンスタジオ	体育館	プ- プールレッスン	ール ジムオープンスタジオ	体育館	体育館
		,,			,,			,,			,,						
			10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操		1			
			7 - 7 IT JA			2 - 3 IT DK			7 - 3 IT-3K			2 - 3 IT JA	•			体操教室	
														1		117222	
														1			
			11:00~11:30			11:00~11:30			11:00~11:45			11:00~11:30					
			美しい骨盤 石澤			いきいきリズム			コアコンディ ショニング			美しい骨盤 貞金		1		大人	
			11:35~12:05			神田 11:35~11:50			石澤			11:35~12:05				卓球教室	
			かんたんステップ			ショートストレッチ			17.7			かんたんステップ		1			
	-		石澤			神田						貞金		 			
														1			
														 			
														1			
																	
	13:00~13:45 やさしい						13:00~13:45							1			
	エアロ45						はじめてエアロ										
	横山						横山										
	13:50~14:35						13:50~14:35										
	ZUMBA45	14:00~14:25 はじめて泳ごう			14:00~14:50		やさしいエアロ							1			
	横山	丹			ワンボイント		横山							1			
		14:25~14:50			レッスン								貸切				
		かんたんクロール 丹			安士									1			
	-	77									15:00~15:50		•				
k l				休							スイムセレクト			1			
K	-			IN							平泳ぎ・背泳ぎ			 			
											平冰さ・自冰さ 丹(NEW)			1		ジュニア	
Ħ	-			館							77 (NEW)			 	-	卓球教室	
ā				ΉH										1			
							キッズ									1	
1							ストリート							1			
		Jr.水泳教室			Jr.水泳教室		ダンス	Jr.水泳教室			Jr.水泳教室						
														1			
														1			
							キッズ										
							ストリート			1 占建数字				1			
					W		ダンス			Jr.卓球教室							
		NR			選手コース			NR			NRR						
		選手コース						選手コース			選手コース						
							<i>a</i> n :						411.				
	19:00~20:00				19:00~19:50		貸切						貸切				
					スイムセレクト					19:10~20:10							
	はじめてエアロ 60		19:30~20:15		クロール・		研修室			ZUMBA			研修室				
			腰痛改善ヨガ		背泳ぎ 丹 NEW		19:00~19:45						19:00~19:45				
	横山				A WEW		ひきしめ	00.00		三間			腰痛改善ヨガ				
	20:10~20:55 おまかせエアロ		NEW 夏堀				NEW 神田	20:00~20:25 平泳ぎキック					夏堀				
	45									20:20~21:05							
	横山						スタジオ	安士 20:25~20:50		ボディパンプ45			スタジオ				
							20:00~20:45	かんたん平泳ぎ 安士	Lesm	土肥			19:55~20:40				
							ボディアタック45	×-					JUMPエクササイズ NEW 土肥				
						Les	OLLS 安士										
														l			
														1			