

プログラムスケジュール 9月

	月			火			水			金			土			日		
	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール
9:00		9:15~9:45 LES MILLS BODY BALANCE			9:15~9:45 LES MILLS SHBAM					9:15~9:45 LES MILLS BODY PUMP								
10:00	9:45~10:30 ピラティス 川村	9:50~10:20 LES MILLS BODY COMBAT		10:00~10:45 かんたんエアロ 川村	10:00~10:45 ピラティス 高橋(美)				9:30~10:00 はじめてエアロ 生田	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO	10:15~11:00 リラックスヨガ 生田★		9:30~10:15 マインドフルネス気功 盛實	9:50~10:20 LES MILLS SHBAM	10:00~10:30 基礎泳法 高橋(美)			10:15~11:00 LES MILLS BODY BALANCE
11:00	10:45~11:30 ローインパクト 岸田	11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ	11:00~11:45 アクアピクス 小中	11:00~11:45 フィギュア8 高橋(美)	11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ	11:00~11:45 アクアピクス YUUKI			10:30~11:15 太極拳 盛實	11:15~11:45 BODY MASTER スタッフ			10:30~11:15 ZUMBA GOLD KOZUE	10:25~10:55 LES MILLS BODY PUMP	10:40~11:40 泳法スクール 高橋(美) ¥			10:30~11:15 ピラティス 高橋(美)
12:00	11:45~12:15 ウェーブリング 岸田 定員:20名	11:35~11:55 HIP MASTER スタッフ			11:35~11:55 ウォーターバッグ スタッフ 定員8名				11:30~12:15 骨盤・美body 高橋(美)				11:30~12:15 ZUMBA GOLD KOZUE	11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ				11:25~11:55 LES MILLS BODY COMBAT
13:00	12:30~13:15 かんたんダンスエアロ 森岡(誠)	12:10~12:55 LES MILLS BODY PUMP		12:15~13:00 グループグルーブ 中山	12:10~12:55 ピラティス YUUKI				12:10~12:55 脂肪燃焼ヨガ SAORI ★★				12:30~13:15 ZUMBA KOZUE	12:05~12:25 HIP MASTER スタッフ	12:15~12:45 アクアピクス 小中			11:55~12:25 LES MILLS SHBAM
14:00	13:30~14:15 やさしいヨガ AKIYO ★	13:40~14:10 FIGHT MASTER スタッフ			13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ				13:30~14:15 コアパワーヨガ 西原★★★	13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ			13:30~14:15 コアパワーヨガ 西原★★★	13:40~14:10 FIGHT MASTER スタッフ	13:30~14:30 泳法スクール 桑村			12:50~13:35 ローインパクト 西原
15:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:45~15:15 LES MILLS BODY BALANCE			14:45~15:15 LES MILLS BODY PUMP				14:00~15:00 泳法スクール 桑村 ¥				14:30~15:15 ハイ&ロー 西原	14:20~14:40 HIP MASTER スタッフ				13:05~13:50 LES MILLS BODY BALANCE
16:00	15:30~16:00 全身ストレッチ スタッフ	15:55~16:25 LES MILLS BODY COMBAT	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース	15:00~15:45 癒しのヨガ 森岡(誠)★	15:20~15:50 LES MILLS BODY BALANCE	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース			15:15~16:00 ストレッチヨガ 小倉★★	15:20~15:50 LES MILLS BODY PUMP			15:30~16:15 リラックスヨガ SAORI★	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース				13:15~14:00 グループファイアイト 丸岡
17:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由) ¥	16:30~17:00 LES MILLS SHBAM	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース		16:30~17:00 LES MILLS BODY COMBAT	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース			14:00~15:00 泳法スクール 桑村 ¥	16:30~17:00 LES MILLS CORE			14:30~15:15 HIP MASTER スタッフ	14:10~14:40 LES MILLS BODY PUMP				14:30~15:00 LES MILLS SHBAM
18:00		17:05~17:35 LES MILLS BODY PUMP			17:05~17:35 LES MILLS SHBAM				14:45~15:15 LES MILLS SHBAM	17:05~17:35 LES MILLS CORE			15:00~15:30 グループファイアイト 神谷	14:45~15:15 LES MILLS CORE				14:00~14:45 グループセクタジー 中山
19:00		17:40~18:10 LES MILLS BODY BALANCE			17:40~18:10 LES MILLS BODY PUMP				15:15~16:00 ストレッチヨガ 小倉★★	17:40~18:10 LES MILLS SHBAM			15:45~16:15 全身ストレッチ スタッフ	15:20~15:50 LES MILLS BODY COMBAT				14:55~15:45 U-BOUND MAKI
20:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE			18:15~18:45 LES MILLS BODY BALANCE				15:55~16:25 LES MILLS CORE	18:15~18:45 LES MILLS BODY PUMP			16:00~16:45 ZUMBA MINORI	15:55~16:25 LES MILLS BODY PUMP				15:00~15:45 グループグルーブ 森岡(恵)
21:00		19:05~19:25 AB MASTER スタッフ			19:00~19:45 ずつきりヨガ 森岡(恵)★				16:30~17:00 LES MILLS BODY BALANCE	19:05~19:25 ARM MASTER スタッフ			16:50~17:20 BODY MASTER スタッフ	16:30~17:00 LES MILLS CORE				15:15~15:45 ラディカルパワー 丸岡
22:00		19:35~19:55 HIP MASTER スタッフ			19:00~19:45 ピラティス SAORI				16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	19:35~19:55 HIP MASTER スタッフ			17:30~17:50 HIP MASTER スタッフ	17:05~17:35 LES MILLS CORE				16:00~16:45 ZUMBA MINORI
		20:15~21:00 ZUMBA YUUKI			20:10~20:40 LES MILLS BODY PUMP				16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	20:10~20:40 LES MILLS CORE			17:50~18:20 BODY MASTER スタッフ	17:40~18:10 LES MILLS SHBAM				16:00~16:45 ZUMBA MINORI
		21:15~22:00 グループファイアイト 神谷			20:45~21:05 AB MASTER スタッフ				16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	21:15~22:00 グループファイアイト 神谷			18:00~18:45 LES MILLS BODY COMBAT	18:15~18:45 LES MILLS SHBAM				16:00~16:45 ZUMBA MINORI
					21:10~21:40 BODY MASTER スタッフ				16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	21:10~21:40 BODY MASTER スタッフ			18:50~19:20 LES MILLS SHBAM	18:50~19:20 LES MILLS SHBAM				16:00~16:45 ZUMBA MINORI
					21:45~22:15 LES MILLS BODY BALANCE				16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	21:45~22:15 LES MILLS BODY BALANCE			19:25~19:55 LES MILLS BODY PUMP	19:25~19:55 LES MILLS BODY PUMP				16:00~16:45 ZUMBA MINORI
					21:55~22:25 LES MILLS BODY COMBAT				16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	21:55~22:25 LES MILLS BODY COMBAT			20:00~20:30 LES MILLS BODY BALANCE	20:00~20:30 LES MILLS BODY BALANCE				16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース				21:00~21:55 LES MILLS BODY COMBAT	21:00~21:55 LES MILLS BODY COMBAT				16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース				22:00~22:30 LES MILLS BODY PUMP	22:00~22:30 LES MILLS BODY PUMP				16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI
									16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース									16:00~16:45 ZUMBA MINORI