

	実施場所				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:00	定員35名	定員20名	定員15名	通常	10:00
				<定員40名>	
11:00	10:30～11:15 エアロ45 早川雅美	10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子		10:30～11:00 アクア30 北山佐和子	11:00
12:00	11:40～12:25 キックボクシング エクササイズ 45 MASA	11:45～12:30 骨盤エクササイズ45 下村佳子			12:00
13:00	12:40～13:25 エアロ45 疋野滋乃	12:45～13:30 フローヨーガ45 Nao	12:45～13:30 スロヨーガ45 Tomomi	13:00～13:30 はじめてスイム 杉山知穂	13:00
14:00	13:45～14:25 ステップ40 疋野滋乃	14:00～14:45 リンパ ストレッチ45 埜		13:40～14:10 アクアコンディショニング 杉山知穂	14:00
15:00					15:00
16:00					16:00
17:00	17:00～17:45 ZUMBA45min 望月俊宏	17:00～17:45 ピラティス入門45 CHIHRO			17:00
18:00					18:00
19:00	18:10～18:55 エアロ45 中山優	18:10～18:55 ピラティス45 望月俊宏	18:10～18:55 PiYo45 CHIHRO		19:00
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイトム会員の方は17:00までご利用できます。)				20:00