

月	火			木			金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00															
9:15~9:45	サウンドファープ 小南 佳世 300円														
10:00															
10:00~10:50	リメイクボディヨガ 小南 佳世 500円	HF24BOX 10:00~ ダンスエアロ		9:50~10:30 朝ヨガ 原 ももこ 500円	HF24BOX 10:00~ ボディデザイン										
11:00															
11:00~11:30	コンフィーストレッチ 小南 佳世 200円	HF24BOX 11:00~ 燃焼系													
12:00															
12:00~12:30															
12:30~13:00	姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円	HF24BOX 12:30~ ダンス													
13:00															
13:00~13:05															
13:05~13:35				大人のバレエフロア 阿部 陽子 400円											
14:00															
14:00~14:30	リフレッシュ YOGA 種村 貴美 1,000円														
14:00~14:40															
14:00~14:40				クローリング・背泳ぎ 原 ももこ 500円											
15:00															
14:45~15:30	UBOUND 寺井 達彦 700円														
15:00~15:10															
15:10~15:30															
15:00~15:40															
15:30~16:00															
15:00~15:40															
16:00															
15:45~16:45															
15:50~16:40				オリジナルSTEP 高島 玲佳 1,000円											
16:00~16:45															
16:00~16:45															
17:00															
16:15~17:00															
16:15~17:00															
17:00~17:00															
18:00															
18:00~18:00															
18:00~18:00															
19:00															
19:00~19:00															
19:00~19:00															
20:00															
19:00~20:00	2/4週目 RADICAL POWER60 1/3/5週目 ヨガ 福原 秀行 700円	19:00~19:50 HIP HOP KUMI 800円													
20:00~20:00															
19:30~20:00															
19:30~				初級ダンス エアロ											

フリー
遊泳なし

Toshikoレッスン
2本セット700円

9:15~10:15
SALSATION
Toshiko
500円

10:30-11:15
SALSATION
CHOREOLOGY
Toshiko
400円

※(月)(火)(金)18:40~20:40フリー遊泳の利用が1レールのみのとなります。