

施設全体スケジュール表

時刻	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00														
10:30	スリムウォーク 60分 天野		スリムウォーク 60分 戸枝		スリムウォーク 60分 戸枝		スリムウォーク 60分 山田		スリムウォーク 60分 山田		スリムウォーク 60分 山田		スリムウォーク 60分 山田	
11:00														
11:30	ハイパーバーナー 60分 朝倉	ベシックヨガ 60分 細井	健康 50分	ラテンフィットネス 60分 鈴木	健康 50分	親子 50分	健康 50分	健康 50分	健康 50分	健康 50分	健康 50分	健康 50分	健康 50分	健康 50分
12:00														
12:30	ピラティス入門 30分 細井		ピラティス入門 30分 細井		ピラティス入門 30分 細井		ピラティス入門 30分 細井		ピラティス入門 30分 細井		ピラティス入門 30分 細井		ピラティス入門 30分 細井	
13:00	スリムステップ 60分 朝倉		スリムステップ 60分 朝倉		スリムステップ 60分 朝倉		スリムステップ 60分 朝倉		スリムステップ 60分 朝倉		スリムステップ 60分 朝倉		スリムステップ 60分 朝倉	
13:30														
14:00														
14:30	エアロ入門 40分 朝倉		エアロ入門 40分 朝倉		エアロ入門 40分 朝倉		エアロ入門 40分 朝倉		エアロ入門 40分 朝倉		エアロ入門 40分 朝倉		エアロ入門 40分 朝倉	
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	キッズ 空手 60分		キッズ クラシックバレエ 60分		キッズ クラシックバレエ 60分		キッズ クラシックバレエ 60分		キッズ クラシックバレエ 60分		キッズ クラシックバレエ 60分		キッズ クラシックバレエ 60分	
18:30														
19:00														
19:30	ベシックヨガ 60分 高木		ベシックヨガ 60分 高木		ベシックヨガ 60分 高木		ベシックヨガ 60分 高木		ベシックヨガ 60分 高木		ベシックヨガ 60分 高木		ベシックヨガ 60分 高木	
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

WJ=ウォーキング&ジョギング KW=筋トレウォーキング
大人の水泳教室は入水する時間を表記しております。