

	【月】 MON		【火】 TUE		【水】 WED		【木】 THU		【金】 FRI		【土】 SAT		【日】 SUN
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
7:00													
8:00												朝ヨガ 7:30-8:30 【向井 夕貴】	
9:00	初心者向け レッスン												
10:00								アクアシェイプ 9:15-9:45【JYO】					
11:00	ヨガ 10:45-11:45 【EMIKO】				ピラティス 10:30-11:15 【井上 明香】	ボル・ド・ブラ 10:45-11:30 【今堀 加奈子】		フラダンス 10:30-11:15 【金 慶順】					姿勢改善(70分) 11:00-12:10 【KOKEN】
12:00	HIP HOP 12:00-13:00 【DAI】	アクアウォーキング 11:35-12:05吉本渚	ピラティス 11:30-12:15 【Cecilia】		ストリートジャズ 11:30-12:15 【井上 明香】	エアロ初級 11:45-12:30 【今堀 加奈子】		ZUMBA® 11:30-12:15 【金 慶順】		パワーヨガ 11:15-12:15 【向井 夕貴】			ボディエクササイズ 12:25-13:10 【KOKEN】
13:00	バレエエクササイズ 13:15-14:15 【吉本 渚】	アクアピクス 12:15-12:45吉本渚	ベリーダンス 12:30-13:30 【Cecilia】		LEAP HEALING 12:45-13:45 【TATSU】	シェイプ&ボクシング 12:45-13:45 【Chie】		ヨガ 12:30-13:30 【こた】			GGX 12:45-13:30 【スタッフ】		健康ストレッチ 13:25-14:10 【KOKEN】
14:00			GGX 14:00-14:45 【スタッフ】		LEAP BODY 14:00-15:00 【TATSU】	ピラティス 14:00-15:00 【Cecilia】		体幹メソッド 14:00-15:00 【清水 博士】	アクアウォーキング &ストレッチ 13:00-13:45【Chie】	ピラティス 13:50-14:35 【HISAMI】			ヨガ 14:25-15:25 【EMIKO】
15:00	ヨガ 14:30-15:30 【河野 富久子】		HOUSE 15:00-16:00 【YUYA】	はじめてスイム(平泳ぎ) 15:00-15:45【高山 卓】				エアロ初級 15:15-16:00 【木下 ヒロ】	はじめてスイム(背泳ぎ) 14:00-14:45 【Chie】	ヨガ 14:45-15:45 【HISAMI】			GGX 15:40-16:25 【スタッフ】
16:00	GGX 15:45-16:15【スタッフ】									LEAP FIGHT 15:55-16:40 【HYODO】			
17:00										LEAP BODY 16:50-17:35 【HYODO】			
18:00		はじめてスイム(クロール) 18:00-18:45【高山 卓】									アクアシェイプ 18:00-18:30【JYO】		
19:00	ピラティス 19:00-19:45 【向井 夕貴】		LEAP HEALING 19:30-20:15 【AYANO】		ZUMBA® 19:20-20:05 【MIKI-T】	LEAP HEALING 18:45-19:55 【KUMA】		バレエエクササイズ 18:45-19:45 【吉本 渚】			はじめてスイム(背泳ぎ) 18:40-19:25【JYO】		
20:00	ヨガ 20:00-21:00 【向井 夕貴】		LEAP FIGHT 20:25-21:25 【AYANO】		ストリートダンス 20:15-21:15 【MIK-T】	LEAP FIGHT 20:05-21:05 【KUMA】		IB-YOGA(NYパワーヨガ) 20:00-20:45 【IB-Educator】					
21:00			LEAP DANCE 21:35-22:20 【AYANO】		リラクゼーションストレッチ 21:30-22:15 【NAOMI】	LEAP BODY 21:15-22:15 【KUMA】		IB-FC(美尻メイク) 20:50-21:35 【IB-Educator】					
22:00													

レッスン開始から10分を越えての途中入場及び、途中退場は危険防止のためご遠慮ください。

エアロピクス系
ダンスフィットネス系
ダンス系

コンディショニング・調整系
ヨガ・リラクゼーション
格闘技系
プール



※スタジオ入場はインストラクターの指示に従ってください。

