

	5/3 (MON)			5/4 (TUE)			5/5 (WED)			
	Aスタジオ	プール		Aスタジオ	プール		Aスタジオ	プール		
	7:00~23:30			7:00~23:30			7:00~23:30			
7:00										7:00
7:30										7:30
8:00										8:00
8:30		10:00~			10:00~			10:00~		8:30
9:00										9:00
9:30										9:30
10:00										10:00
10:30	ラジオ体操第1 10:10-10:15 モーニングストレッチ 10:15-10:30			ラジオ体操第2 10:10-10:15 モーニングストレッチ 10:15-10:30	ジョイントウォーキング 10:30-10:45		ラジオ体操第1 10:10-10:15 モーニングストレッチ 10:15-10:30			10:30
11:00										11:00
11:30	ヨガ 11:00-11:45 橋口	水中ストロークウォーク 11:15-11:45 釜坂		ダンパ® トレーニング 11:00-11:45 山口(孝)			エアロビクス初級 11:00-11:45 安楽	円陣バレー 11:15-11:45 釜坂		11:30
12:00		初級背泳ぎ 12:00-12:30 釜坂		ヨガ 12:00-12:45 濱砂	水中バレーボール 12:10-12:40 釜坂			初級クロール 12:00-12:30 釜坂		12:00
12:30	LES MILLS BODYJAM 12:15-13:00 チャキーラ						ピラティス 12:15-13:00 川野			12:30
13:00					アクアビクス 13:00-13:30 安楽					13:00
13:30		アクアビクス 13:15-13:45 岡本		LES MILLS BODYPUMP 13:30-14:15 浪花			ヨガ 13:30-14:15 荒川			13:30
14:00	エアロビクス初級 13:30-14:15 山口(孝)									14:00
14:30										14:30
15:00				LES MILLS BODYATTACK 14:45-15:30 浪花						15:00
15:30										15:30
16:00				有料スクール			有料スクール			16:00
16:30										16:30
17:00										17:00
17:30				キッズ・体育 15:45~18:50			キッズ・体育 15:45~18:50			17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00										19:00
19:30	LES MILLS BODYPUMP 19:15-20:00 浪花			ZUMBA 19:15-20:00 日向寺			LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 チャキーラ			19:30
20:00										20:00
20:30				ヨガ 20:15-21:00 入佐			LES MILLS BODYATTACK 20:15-21:00 山口(洋)			20:30
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 20:30-21:15 チャキーラ									21:00
21:30				LES MILLS BODYPUMP 21:30-22:15 浪花			STRONG NATION 21:15-22:00 SHOGO			21:30
22:00	LES MILLS BODYATTACK 21:30-22:15 山口(洋)									22:00
22:30										22:30
23:00		~23:00			~23:00			~23:00		23:00
23:30										23:30
0:00	23:30 CLOSED									0:00