



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	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		7:00~23:30		7:00~23:30		7:00~23:30		9:00~21:00		
7:30													7:00	
8:00													8:00	
8:30	ピックルボール フリータイム		10:00~	ピックルボール フリータイム	10:00~	ピックルボール フリータイム	10:00~	ピックルボール フリータイム	10:00~	ピックルボール フリータイム	10:00~		8:30	
9:00	7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:30		7:30-9:45		9:00	
9:30													9:30	
10:00	GGXラジオ体操 9:45-10:10 スタッフ			GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		GGXラジオ体操 9:45-10:15 スタッフ		ヨガ 10:00-10:45 入佐	10:00	
10:30	かんたん フラダンス 10:20-11:20 佐々木 遊	ゆっくりアクア 10:15-10:45 浅野	有料スクール	ピラティス 10:30-11:15 西岡	アクアスクール 泳法コース(上級) ※曜日登録制 10:30-11:30	エアロビクス 10:25-11:10 安楽	アクア ベビー 10:00-10:45	アクアZUMBA 10:15-10:45 さやか	アクア ベビー 10:00-10:45	ZUMBA 10:15~11:00 チャキラ	ジニア スイミング スクール 9:15-11:30		10:30	
11:00				水中バレー 11:00-11:30 益坂				水中バレー 11:15-11:45 益坂	水中バレー 11:15-11:45 益坂	水中バレー 11:15-11:45 益坂	LesMills BODYBALANCE 10:30-11:15 コカリ	LesMills BODYATTACK 11:00-11:45 NAO	11:00	
11:30	LesMills BODYATTACK 11:30-12:00 南園	最初でスイミング 11:45-12:15 益坂	初中級エアロ 11:30-12:15 山下	フィットネスフラ 11:20-12:20 河野 (娘)	ZUMBA 11:30-12:15 中條	ZUMBA 11:40-12:10 益坂	スイム600 12:00-12:30 益坂	スイム600 12:00-12:30 益坂	LesMills BODYPUMP 12:15-12:45 南園	マスターズキック 12:10-12:30 浅野	ZUMBA 12:00-12:45 Mami	11:30		
12:00	LesMills BODYPUMP 12:15-13:00 安楽		水中バレー 12:15-12:45 益坂	LesMills BODYATTACK 12:30-13:00 NAO	有料スクール	アクアビクス 12:30-13:15 浅野	アクアビクス 12:45-13:30 チャキラ	REEJAM 12:45-13:30 岡本	有料スクール	ストレッチ 13:00-13:30 南園		12:00		
12:30	ASC	Let's swim! アソスイミング 初級コース 13:05-14:05	Yoga 12:30-13:15 入佐	LesMills BODYJAM 13:30-14:15 チャキラ	有料スクール	アクアビクス 13:00-13:30 浅野	ピラティス 13:15-14:00 西岡	LesMills BODYCOMBAT 13:45-14:30 チャキラ	有料スクール	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 12:45-13:45	ZUMBA 13:00-14:00 岡本	ジニア スイミング スクール 9:15-17:30	13:00	
13:00	ASC	Let's swim! アソスイミング 初級コース 13:05-14:05	Yoga 12:30-13:15 入佐	LesMills BODYJAM 13:30-14:15 チャキラ	有料スクール	アクアビクス 13:00-13:30 浅野	ピラティス 13:15-14:00 西岡	LesMills BODYCOMBAT 13:45-14:30 チャキラ	有料スクール	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 12:45-13:45	ZUMBA 13:00-14:00 岡本	ジニア スイミング スクール 9:15-17:30	14:00	
14:00	ASC	Let's swim! アソスイミング 初級コース 13:05-14:05	Yoga 12:30-13:15 入佐	LesMills BODYJAM 13:30-14:15 チャキラ	有料スクール	アクアビクス 13:00-13:30 浅野	ピラティス 13:15-14:00 西岡	LesMills BODYCOMBAT 13:45-14:30 チャキラ	有料スクール	アクアスクール 機能改善コース ※曜日登録制 12:45-13:45	ZUMBA 13:00-14:00 岡本	ジニア スイミング スクール 9:15-17:30	14:00	
14:30	ChaKiiLiLA GYMSHOW MEGADANZ	Let's swim! アソスイミング 中・上級コース 14:10-15:10	ZUMBA 14:30-15:15 チャキラ		有料スクール	アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00	パレント 14:15-15:00 坂元	有料スクール	アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00	ラテンエアロ 14:30-15:15 田所	キッズ・バレエ 14:00-16:30	ジニア スイミング スクール 12:30-17:30	15:00	
15:00	ChaKiiLiLA GYMSHOW (テグ)	Let's swim! アソスイミング 中・上級コース 14:10-15:10	ZUMBA 14:30-15:15 チャキラ		有料スクール	アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00		有料スクール	アクアスクール 泳法コース(初級) ※曜日登録制 14:00-15:00	ラテンエアロ 14:30-15:15 田所	キッズ・バレエ 14:00-16:30	ジニア スイミング スクール 12:30-17:30	15:00	
16:00	ChaKiiLiLA GYMSHOW BODYJAM & BODYCOMBAT	15:15-16:00			有料スクール			有料スクール		有料スクール		伊達バレエ団 宮沢 美津江		16:00
16:30					有料スクール			有料スクール		有料スクール				16:30
17:00														17:00
17:30					有料スクール			有料スクール		有料スクール				17:30
18:00														18:00
18:30	LesMills BODYPUMP	18:30-19:15 南園	ZUMBA 18:30-19:00 コカリ		体育スクール 15:45-18:50	ジニア スイミング スクール 15:15-21:30	体育スクール 15:45-18:50	ジニア スイミング スクール 16:45-20:05	ジニア スイミング スクール 15:15-21:30	ジニア スイミング スクール 15:15-21:30	ジニア スイミング スクール 15:15-21:30	avex dance master 16:45-19:00 MIKAZE		18:00
19:00	LesMills BODYATTACK	19:25-20:10 南園	ZUMBA 19:15-20:00 益坂		ジニア スイミング スクール 16:15-21:30	ZUMBA 19:15-20:00 内田	ZUMBA 19:15-20:00 NAO	KEIKO DANCE SCHOOL 節賀 恵子	ZUMBA 19:15-20:00 NAO	ZUMBA 19:15-20:00 NAO	ZUMBA 19:15-20:00 NAO	LesMills BODYPUMP 18:15-19:00 南園	19:00	
19:30	LesMills BODYATTACK	19:25-20:10 南園	ZUMBA 19:15-20:00 益坂									LesMills BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO	19:30	
20:00														20:00
20:30	ダンスエアロ 20:20-21:05 益坂	みんなで泳ごう 20:10-20:40 浅野	LesMills BODYCOMBAT	20:15-21:00 NAO	STRONG NATION 20:15-21:00 Chika	ZUMBA 20:15-21:00 MISATO	ZUMBA 20:15-21:00 MISATO	アカビクス 20:35-21:05 山下	ZUMBA 20:15-21:00 MISATO	ZUMBA 20:15-21:00 MISATO	ZUMBA 20:15-21:00 MISATO			20:30
21:00														21:00
21:30	パレント 21:15-22:00 坂元	ヨガ 21:15-22:00 入佐			UNIVERSAL YOGA EARTH 21:15-22:00 岡本									21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00														23:00
23:30														23:30
0:00														0:00

【注意事項】

- ・レッスン開始後5分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- ・代行情報及びスケジュールは、館内告知・ホームページ・インスタグラム等でご確認下さい。
- ・スケジュールは急遽変更する場合がございます。予めご了承下さい。

