

時間	日		月		火		水		木		金		土		時間
	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
11:00	30 ピラティス 寺村	成人	20 気功体操 寺村	アクスマツコ 田嶋	30 スマイル 幸野	成人	30 ZUMBA GOLD 寺村	30 BAILA-BAILA 赤松	20 初めて 渋谷	成人	30 ストレッチャー 堀内	11:00			
12:00	20 ファット バーン 寺村		10 ファット バーン 安井	20 はじめてステップ 津布良	00		20 ヨガ 下出		30 AER☆STER 今堀 犬山		50 スマイル 渋谷		10 ファットバーン 前田		
13:00	5日 安井 12日 寺村 19日 山口 26日 休館日	成人	30 ヨガ 青木	30 スマイルステップ 津布良	20 肩すっきり 白田	水中 歩行	30 ファイテ 安井	20 スマイル 山口	40 パレエストレッ 結仁	成人	20 アクスマツコ 森野	20 パワー ヨガ 安井	13:00		
14:00			00 スマイル		00 はじめて 犬山		50 13:50~14:40 ファットバーン 13:50~14:35 AER☆STER 濱岡	10 お腹すっきり 福井	20 ピラティス 津布良		30 ヨガ 山内	30 水中 歩行		10 はじめて 濱岡	Jr スクール
15:00	50 FUNKLAS FREE	成人	40 ステップアップ 犬山	50 はじめて 森野	30	30	30	ZUMBA 津布良	15	Jr スクール	15:00				
16:00	40 ボディアクション 福井		5日 サーキットエアロ安井 12日 ZUMBA 寺村 19日 ランエアロ 山口 26日 休館日	Jr スクール								7日 ファットバーン 14日 AER☆STER 犬山 21日 ファットバーン 28日 AER☆STER	Jr スクール	Jr スクール	Jr スクール
17:00	18時 30分 までの 営業	成人	00 ボディ アクション 森野	選手	00 チャレンジ ステップ 前田	選手	00 はじめて 富田	選手	00 サーキット エアロ 寺村	選手	00 19:00~20:00 AER☆STER 19:00~19:50 ファットバーン	選手	00 19:00~19:30 オーバークラス 40 スマイル	選手	17:00
18:00			50 スマイル 寺村	30 ファイティング 森野	00 お腹すっきり 福井	00 エンジョイ 富田	10 パワー ヨガ 下出	10 20:10~21:50 BAILA-BAILA or ZUMBA	10 スマイルステップ 川上	30 はじめてステップ 大岡	成人	15	4日 スーパーストレッチ 白田 11日 18:30までの営業 18日 ボールエクササイズ 福井 25日 BODY ACTION 森野	4日 前田 11日 18:30までの 営業 18日 森野 25日 山口	成人
19:00	18時 30分 までの 営業	成人	00 ボディ アクション 森野	選手	00 チャレンジ ステップ 前田	選手	00 はじめて 富田	選手	00 サーキット エアロ 寺村	選手	00 19:00~20:00 AER☆STER 19:00~19:50 ファットバーン	選手	00 19:00~19:30 オーバークラス 40 スマイル	選手	19:00
20:00			50 スマイル 寺村	30 ファイティング 森野	00 お腹すっきり 福井	00 エンジョイ 富田	10 パワー ヨガ 下出	10 20:10~21:50 BAILA-BAILA or ZUMBA	10 スマイルステップ 川上	30 はじめてステップ 大岡	成人	15	4日 スーパーストレッチ 白田 11日 18:30までの営業 18日 ボールエクササイズ 福井 25日 BODY ACTION 森野	4日 前田 11日 18:30までの 営業 18日 森野 25日 山口	成人
21:00	18時 30分 までの 営業	成人	40 ZUMBA 寺村	成人	10 アロマヨガ 吉川	00	00	00	10 ボディアクション 白田	成人	50	3日 ZUMBA 山口 10日 BAILA・BAILA 今堀 17日 BAILA・BAILA 今堀 24日 ZUMBA 山口	22時まで	成人	21:00
22:00			50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

※レッスン内容及び、レッスン時間の変更がございます。

■...アウスグース

.....

.....

.....

.....

.....

.....