

12月10日・水曜日						12月11日・木曜日					
	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム		スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
7:30		7:30~8:15 ホットヨガ ピギナー mito [50]	7:30~8:00 LES MILLS RPM			7:30~8:15 リラックスヨガ くみこ [50]					7:30
8:00											8:00
8:30											8:30
9:00		9:00~10:30 フリータイム (ホット) ストレッチなどにお使いください。	9:10~9:40 LES MILLS RPM					9:00~9:30 LES MILLS RPM			9:00
9:30											9:30
10:00	10:00~10:45 J-POP non [55]		10:10~10:55 LES MILLS THE TRIP			10:15~11:00 アイアンガーヨガ 渋谷操 [50]	10:20~11:05 シーズナル フローヨガ 永井涼子 [50]	10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP	10:00~10:45 ベビースイミング		10:00
10:30											10:30
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子 [50]	11:00~11:45 ホットヨガミドル mika [50]		11:00~11:45 アクア 桑野恵子 [43]	11:10~11:40 グルトレ	11:25~12:10 LES MILLS DANCE GoTo [55]	11:35~12:20 スリムフローヨガ mito [50]	11:15~12:00 LES MILLS THE TRIP		11:10~11:40 グルトレ	11:00
11:30										11:30~12:15 アクア GON [43]	11:30
12:00	12:10~12:55 太極舞 タイチーダンス 野口真奈美 [55]	12:15~13:00 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 [50]	12:10~12:55 LES MILLS THE TRIP BAMBA [23]	12:00~12:45 スタート&ターン 唐津 [6]		12:35~13:20 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	12:50~13:35 初級ピラティス MIHO [50]	12:40~13:10 LES MILLS RPM	12:30~13:30 成人スイム		12:00
12:30											12:30
13:00	13:15~14:00 ZUMBA GON [55]			13:15~13:45 テクニカルスイム NAKATA [20]	13:10~13:40 グルトレ	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]	14:00~14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO [45]	13:45~14:30 LES MILLS THE TRIP		13:10~13:40 グルトレ	13:00
13:30				14:00~14:30 ディスタンスピギナーA 唐津 [12]	13:10~13:40 グルトレ						13:30
14:00		14:15~15:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子 [50]	14:20~14:50 LES MILLS RPM	14:00~14:30 ディスタンスピギナーA 唐津 [12]	13:10~13:40 グルトレ						14:00
14:30	14:20~15:05 エアロピクス ミドル 佐藤美和子 [55]			14:00~14:30 ディスタンスピギナーA 唐津 [12]	13:10~13:40 グルトレ					14:30~15:00 テクニカルスイム 永井涼子 [20]	14:30
15:00				15:15~16:00 LES MILLS THE TRIP	15:10~15:40 グルトレ	14:50~15:35 エアロピクスコンボI NAKATA [55]		15:00~15:30 LES MILLS sprint			15:00
15:30											15:30
16:00				15:30~16:30 ジュニアスイミング						15:45~16:15 有料テクニカルスイム 唐津 [6]	16:00
16:30				16:30~17:30 ジュニアスイミング				16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP		16:30~17:30 ジュニアスイミング	16:30
17:00				17:00~17:30 ジュニアスイミング							17:00
17:30		17:15~18:15 フリータイム (常連) ストレッチなどにお使い ください。	17:30~18:30 ジュニアスイミング	17:30~18:30 ジュニアスイミング				17:15~17:45 LES MILLS RPM		17:30~18:30 ジュニアスイミング	17:30
18:00											18:00
18:30			18:20~19:05 LES MILLS THE TRIP	18:45~19:15 アクアコリオ BAMBA [43]							18:30
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曽里 [55]	18:50~19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]		18:45~19:15 アクアコリオ BAMBA [43]	19:10~19:40 グルトレ	18:50~19:20 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子 [55]	18:30~19:15 ホットヨガ ピギナー くみこ [50]	18:50~19:35 LES MILLS THE TRIP 貝沼小曽里 [23]		19:10~19:40 グルトレ	19:00
19:30											19:30
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小曽里 [50]	20:05~20:50 エアロピクス コンボI 大塚歩 [45]	20:00~20:45 LES MILLS THE TRIP 伊藤 [23]			19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	19:45~20:30 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子 [50]	19:55~20:25 LES MILLS RPM		20:10~20:40 グルトレ	20:00
20:30											20:30
21:00				21:10~21:40 LES MILLS RPM		20:50~21:20 LES MILLS aound alka	20:50~21:35 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子 [50]	20:40~21:25 LES MILLS THE TRIP			21:00
21:30											21:30
22:00											22:00
22:30											22:30
23:00											23:00

