

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ
9:30	3月9日・23日(月)メンテナンス休館日															
10:00																整理券制25名
10:30			10:15~11:00 ピラティス ★★★ 宇井						10:00~10:30 体幹エクササイズ ★★★矢野							10:00~11:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦
11:00			11:15~12:15 アクティブ ヨガ ★★★ 並里						10:45~11:30 RITMOS ★★★神谷							10:15~10:45 ツールストレッチ ★★神谷 (予約制)三浦
11:30			12:15~12:45 かんたん燃焼エアロ ★★★末吉						11:00~11:30 とことんSTEP ★★★小原							11:00~11:30 チェア de エクササイズ★矢野 (予約制)三浦
12:00			13:00~13:45 平泳ぎ① ★★ 高野						11:15~11:45 楽しくメソッド ★★★神谷							11:00~11:45 クロール呼吸練習 たのしく STEP ★★★ 並里
12:30			14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野						11:45~12:45 とことん エアロ ★★★★ 小原							11:40~12:00 ストレッチボール★矢野
13:00			14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷						12:00~12:45 背泳ぎ①② ★★★ 高野							12:00~12:45 中級クロール ★★★★ 駒崎
13:30			15:00~15:45 Fithop ★★★神谷						12:45~13:00 ジャズダンス ★★★★ mickEy							12:15~13:00 MEGADANZ (予約制) ★★★★ 並里
14:00			15:30~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野						13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野							13:00~13:45 ウェープリング アクア★★ 高野
14:30			16:00~16:30 キッズ スイミング						13:45~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 翁長							13:15~13:45 かんたん燃焼エアロ ★★★濱元
15:00			16:30~17:00 先着24名						14:00~14:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎							14:00~14:30 カラダ活性ストレッチ ★★濱元
15:30			17:00~17:30 先着28名						14:15~14:45 ビューティージスタス 矢野							14:15~15:00 フアイトウ ★★★★矢野
16:00			17:30~18:00 先着28名						14:30~15:00 やさしいピラティス ★★★宇井							15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎
16:30			18:00~18:30 先着28名						15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎							15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野
17:00			18:30~19:00 先着28名						15:15~15:45 ユニットワークアウト ★★★★親川							19:00~20:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷
17:30			19:00~19:30 先着28名						15:45~16:15 キッズ スイミング							19:30~20:30 リトモス (予約制)小長谷
18:00			19:30~20:00 先着28名						16:00~16:30 ベアシック スイング (予約制)濱本							20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷
18:30			20:00~20:30 先着28名						16:30~17:00 個人メドレーを マスターしよう ★★★★駒崎							20:30~21:30 ラディカルパワー ★★★★松崎
19:00			20:30~21:00 先着28名						17:00~17:30 たのしくエアロ ★★★★ 濱元							21:00~21:30 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷
19:30			21:00~21:30 先着28名						17:30~18:00 フラダンス ★ キティ							21:30~22:00 先着28名
20:00			21:30~22:00 先着28名						18:00~18:45 バレーシック スイング (予約制)濱本							22:00
20:30			22:00~22:30 先着28名						18:45~19:30 アクティブ ピラティス ★★★★宇井							
21:00			22:30~23:00 先着28名						19:00~20:00 サルセーション ★★★★Yoshie							
21:30			23:00~23:30 先着28名						19:45~20:30 STRONG NATION ★★★★SUMIRE							
22:00			23:30~24:00 先着28名						20:00~21:00 ユアバンド ワンポイント レッスン (予約制)三浦							
22:30			24:00~24:30 先着28名						20:45~21:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI							
23:00			24:30~25:00 先着28名						20:45~21:30 Fithop ★★★神谷							
23:30			25:00~25:30 先着28名						21:00~21:15 PARLETON ★★★ 安岡							
24:00			25:30~26:00 先着28名						21:15~21:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
24:30			26:00~26:30 先着28名						21:30~21:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
25:00			26:30~27:00 先着28名						21:45~22:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
25:30			27:00~27:30 先着28名						22:00~22:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
26:00			27:30~28:00 先着28名						22:15~22:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
26:30			28:00~28:30 先着28名						22:30~22:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
27:00			28:30~29:00 先着28名						22:45~23:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
27:30			29:00~29:30 先着28名						23:00~23:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
28:00			29:30~30:00 先着28名						23:15~23:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
28:30			30:00~30:30 先着28名						23:30~23:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
29:00			30:30~31:00 先着28名						23:45~24:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
29:30			31:00~31:30 先着28名						24:00~24:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
30:00			31:30~32:00 先着28名						24:15~24:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
30:30			32:00~32:30 先着28名						24:30~24:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
31:00			32:30~33:00 先着28名						24:45~25:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
31:30			33:00~33:30 先着28名						25:00~25:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
32:00			33:30~34:00 先着28名						25:15~25:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
32:30			34:00~34:30 先着28名						25:30~25:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
33:00			34:30~35:00 先着28名						25:45~26:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
33:30			35:00~35:30 先着28名						26:00~26:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
34:00			35:30~36:00 先着28名						26:15~26:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
34:30			36:00~36:30 先着28名						26:30~26:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
35:00			36:30~37:00 先着28名						26:45~27:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
35:30			37:00~37:30 先着28名						27:00~27:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
36:00			37:30~38:00 先着28名						27:15~27:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
36:30			38:00~38:30 先着28名						27:30~27:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
37:00			38:30~39:00 先着28名						27:45~28:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
37:30			39:00~39:30 先着28名						28:00~28:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
38:00			39:30~40:00 先着28名						28:15~28:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
38:30			40:00~40:30 先着28名						28:30~28:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
39:00			40:30~41:00 先着28名						28:45~29:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
39:30			41:00~41:30 先着28名						29:00~29:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
40:00			41:30~42:00 先着28名						29:15~29:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
40:30			42:00~42:30 先着28名						29:30~29:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
41:00			42:30~43:00 先着28名						29:45~30:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
41:30			43:00~43:30 先着28名						30:00~30:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
42:00			43:30~44:00 先着28名						30:15~30:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
42:30			44:00~44:30 先着28名						30:30~30:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
43:00			44:30~45:00 先着28名						30:45~31:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
43:30			45:00~45:30 先着28名						31:00~31:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
44:00			45:30~46:00 先着28名						31:15~31:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
44:30			46:00~46:30 先着28名						31:30~31:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
45:00			46:30~47:00 先着28名						31:45~32:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
45:30			47:00~47:30 先着28名						32:00~32:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
46:00			47:30~48:00 先着28名						32:15~32:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
46:30			48:00~48:30 先着28名						32:30~32:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
47:00			48:30~49:00 先着28名						32:45~33:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
47:30			49:00~49:30 先着28名						33:00~33:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
48:00			49:30~50:00 先着28名						33:15~33:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
48:30			50:00~50:30 先着28名						33:30~33:45 FIGHT DO ★★★★松崎							
49:00			50:30~51:00 先着28名						33:45~34:00 FIGHT DO ★★★★松崎							
49:30			51:00~51:30 先着28名						34:00~34:15 FIGHT DO ★★★★松崎							
50:00			51:30~52:00 先着28名						34:15~34:30 FIGHT DO ★★★★松崎							
50:30			52:00~52:30 先着28名				</									

