

月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday	日曜日 Sunday
スタジオ/ジム 10:15 おなか	スタジオ/ジム 10:30-11:30 スリムボディ ~middle~ス保	スタジオ/ジム 10:15 ストレッチ	スタジオ/ジム 10:20-11:20 ピラティス 安良岡	スタジオ/ジム 10:15 美脚体操	スタジオ/ジム 10:20-11:20 ZUMBA 佐々木	スタジオ/ジム 10:20-11:20 通臂わりレッスン (1回目 ZUMBA SAMMY 2回目 ZUMBA 佐々木 3回目 スリムボディ 川田 4回目 スリムボディ 佐々木 5回目 ZUMBA 佐々木)
10:30-11:30 健康ヨガ 田波	11:40-12:40 ピラティス ス保	10:30-11:30 太極拳 水谷	11:30-12:15 エアロシェイプ 45 延原	10:30-11:30 スリムボディ ~soft~ 武市	10:30-11:30 レディース コース	10:30-11:30 成人 コース
11:40-12:25 スリムボディ45 ~soft~ 白澤	12:00-15:00 フリーコース	11:40-12:40 リラックス ヨガ 山田	12:25-13:10 BODYCOMBAT 45 延原	11:40-12:15 アロママッサージ 延原	12:00-15:00 フリーコース	10:30-11:40 週末 リフレッシュ
13:00-14:00 ZUMBA MALINA	13:50-14:20 クロスサーキット easy 早乙女	12:30-13:15 アクアピクス 間中	14:00-15:00 ウォーキング コース	13:00-13:30 ヒップシェイプ 30 延原	12:00-14:30 フリーコース	11:00-12:00 ひまわり 水泳教室 ※4週目のみ実施
予約制	14:40-15:40 シナプシロゾー & 簡単エアロ 篠原	12:00-15:00 フリーコース	14:30-15:30 アナトミック 骨盤ヨガ 市原	13:40-14:15 BODYCOMBAT 35 延原	13:00-14:00 キッズダンス 5歳以上 安藤	12:40-13:40 BODYCOMBAT 60 早乙女
14:10-14:55 BODYPUMP 45 ☆ 早乙女	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	12:50-13:35 BODYPUMP 45 早乙女	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	14:30-15:30 ピラティス 篠原	14:00-15:00 レディース コース	14:00-15:00 ダンスシェイプ 1/3/5週目 2/4週目 スリムボディsoft 名測
15:05-15:50 BODYCOMBAT 45 ☆ 早乙女	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース	13:45-14:30 BODYCOMBAT 45 延原	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	14:00-15:00 レディース コース	15:10-15:40 ペルビック ストレッチ 名測
14:00-15:00 レディース コース	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	14:40-15:40 スリムボディ ~soft~ 川田	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	15:00-16:00 キッズ スイミング Aコース	10:00-18:00 フリーコース
15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	18:30-22:00 フリー コース	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	18:30-20:00 育成 コース	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース	16:00-17:00 キッズ スイミング Bコース	
16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース	19:10-19:55 スリムボディ45 step 白澤 ☆	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース	18:30-20:00 育成 コース	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	17:00-18:00 キッズ スイミング Cコース	
17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	予約制	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	19:00-20:00 ピラティス 白澤	18:30-22:00 フリーコース	18:00-19:00 ヨガ 河村	クラブ営業時間 月~土 10:00~22:00 日曜日 10:00~18:00
18:30-22:00 フリー コース	20:05-20:55 BODYPUMP45 早乙女	18:30-22:00 育成 コース	20:10-20:40 スリムボディ easy 川崎	19:55-20:40 BODYPUMP45 早乙女	19:15-20:15 スリムボディ ~middle~ 川田	プールフリー遊泳可能時間 平日 12:00~15:00 18:30~22:00 土曜日 12:00~14:30 18:00~22:00 日曜日 10:00~18:00
19:15-20:15 ヨガ 田波	21:05-21:40 BODYCOMBAT 35 早乙女	19:00-20:00 ピラティス 白澤	20:00-21:00 成人コース	19:30-21:00 腰痛コース	20:00-21:00 成人コース	平日土曜 10:00~22:00 日曜 10:00~18:00 0282-23-5712
20:30-21:00 クロスサーキット 早乙女		20:50-21:35 キック ボクシング 川崎	20:00-21:00 成人コース	19:35-20:20 ピラティス 篠原		
21:10-21:40 インターバル トレーニング 早乙女			18:30-22:00 フリーコース	20:30-21:30 ZUMBA 倉持		