

月			火			水			木			金					
時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者			
 <p>まだまだ暑い日が続きますが、運動中はこまめに水分補給をしましょう。</p> 			<div style="text-align: center;"> <h3>今月の特別レッスン</h3> <p>20日(水) 19:30~20:30 ボディコンバットマスタークラス ~残暑に打ち勝つ!マスタークラス~</p> <p>25日(月) 20:10~21:10 ナチュラルヨーガ60 ~秋の夜長にキャンドルヨガ~</p> </div> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">好評につき継続♪</div>									1					
			10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	安川	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	安川	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	安川
			10:05~10:50	かんたんエアロ	細川	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
			11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉	13:05~13:50	たのしくアキア <small>プール</small>	越場	18:30~19:15	かんたんエアロ	長瀬				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉			
14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	19:30~20:15	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田			
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	シェイプYoga45	川上			
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	川上	20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川							20:10~20:55	シェイプエクササイズ <small>プール</small>	川上			
20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川										20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川			
4			5			6			7			8					
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング <small>プール</small>	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	安川			
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアキア <small>プール</small>	越場	18:30~19:15	かんたんエアロ	長瀬				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	19:30~20:15	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田			
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	代行 温井	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	シェイプYoga45	川上			
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川							20:10~20:55	シェイプエクササイズ <small>プール</small>	川上			
20:15~21:00	シェイプアップアキア <small>プール</small>	中野										20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川			
11			12			13			14			15					
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング <small>プール</small>	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	安川			
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアキア <small>プール</small>	越場	18:30~19:15	STRONG NATION	長瀬				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	19:30~20:15	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田			
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	シェイプYoga45	川上			
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川							20:10~20:55	シェイプエクササイズ <small>プール</small>	川上			
20:15~21:00	シェイプアップアキア <small>プール</small>	中野										20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川			
18			19			20			21			22					
<p>祝日のため レッスンはお休み</p> 			10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	安川			
			11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
			12:05~12:50	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川			
			13:05~13:50	たのしくアキア <small>プール</small>	越場	18:30~19:15	かんたんエアロ	長瀬				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉			
			14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	19:30~20:30	ボディコンバットマスタークラス	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田			
			19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:45~21:30	時間変更					19:10~19:55	シェイプYoga45	川上			
			20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川							20:10~20:55	シェイプエクササイズ <small>プール</small>	川上			
25			26			27			28			29					
<p>終日 プールのレッスンはお休み</p> 			10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	代行 長瀬			
			11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川			
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	13:05~13:50	たのしくアキア <small>プール</small>	越場	18:30~19:15	STRONG NATION	長瀬				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	19:30~20:15	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	シェイプYoga45	川上			
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川							20:10~20:55	シェイプエクササイズ <small>プール</small>	川上			
20:10~21:10	ナチュラルヨーガ60	洲崎										20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川			