

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>まん延防止等重点措置に伴い <u>9月30日(木)</u>まで、営業 時間短縮となっております。 20時以降のレッスンと プールレッスンを休講と させていただきます。</p>						1			2			3		
						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	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
						11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
						12:15~12:45	ボディバランス30	菊田				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
						19:10~19:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
						夜のレッスンはおやすみ 								
6			7			8			9			10		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	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	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	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	ベーシックエアロ	山本	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	19:10~19:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	シェイプYoga45	洲崎	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	ZUMBA	越場
19:30~20:00	ボディバンプ30	吉田												
13			14			15			16			17		
<p>レッスンはおやすみ </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	<p>レッスンはおやすみ </p>			<p>10:00~15:00 マルチパーパスでの レッスンはおやすみ </p>		
			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						
			13:05~13:50	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田						
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	19:10~19:55	バレトン	長瀬						
			19:10~19:55	ZUMBA	温井									
20			21			22			23			24		
<p>祝日のため 特別スケジュール </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	<p>祝日のため 特別スケジュール </p>			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				11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
			13:05~13:50	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
			17:10~17:55	骨盤エクササイズ	細川	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野				19:10~19:55	バレトン	長瀬
18:10~18:55	シェイプYoga45	山本	19:10~19:55	ZUMBA	温井				withアロマでリラクセス	19:10~19:55	ZUMBA	越場		
19:10~19:55	ベーシックエアロ	新出												
27			28			29			30			<p>特別レッスン</p> <p>11日(土)</p> <p>17:10~17:55 ベーシックエアロ 山内IR</p> <p>18:10~18:55 ナチュラルヨーガ45 山内IR</p>		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	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	<p>レッスンはおやすみ </p>					
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	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						
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田						
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	19:10~19:55	バレトン	長瀬						
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井									
19:30~20:00	ボディバンプ30	吉田												

8月2日(月)以降にフリーパスの有効期限が切れた方で、
 20:00以降のレッスンもしくはプールレッスンにのみ参加されている方は、
 フリーパスの有効期限を延長させていただきます。
 まん延防止等重点措置が解除され次第、総合受付にてお手続きください。
 その他、ご不明な点がございましたら、スタッフまでお問合せください。