	月		火		木		金		土	日
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
10:00	10:30～11:15（45分） からだすっきり体操 酒本 強度　★		10:30～11:10（40分） オリジナルエアロ 宇野 強度　★★		10:30～11:10（40分） コアダンス 神谷 強度　★★		10:30～11:10（40分） はじめてエアロ 酒本 強度　★		10:30～11:10（40分） ピラティス 中川 強度　★★	10:30～11:10（40分） ザ・ボディメイク 山本 強度　★★★
11:00	11:25～12:05（40分） はじめてヨーガ 宇野 強度　★		11:20～12:00（40分） ヒーリングヨーガ 福島 強度　★		11:20～12:00（40分） はじめてピラティス 青野 強度　★		11:20～12:00（40分） バレトン 宇野 強度　★★		11:20～12:00（40分） 元気！はつらつ体操 芦谷 強度　★	11:20～12:00（40分） 姿勢改善教室 山本 強度　★
12:00		12:20～12:50（30分） 水中ウォーキング 芦谷 強度　★				12:20～12:50（30分） ミットアクア 宇野 強度　★★		12:20～12:50（30分） アクアトレーニング 山本 強度　★★		
13:00	13:30～14:10（40分） 座ってピラティス 福島 強度　★		13:30～14:10（40分） 座ってエアロ 宇野 強度　★		13:30～14:10（40分） 腰痛・肩こり改善教室 芦谷 強度　★		13:30～14:10（40分） 健康体操 福島 強度　★		13:30～14:10（40分） 姿勢改善教室 中川 強度　★	
14:00	14:20～15:00（40分） 美・ツイストストレッチ 宇野 強度　★		14:20～15:00（40分） バレトン 福島 強度　★★		14:20～15:00（40分） ザ・ボディメイク 山本 強度　★★		14:20～15:00（40分） ひざ痛改善教室 芦谷 強度　★			
18:00					18:35～19:15（40分） はじめてヨーガ 福島 強度　★					
19:00	18:40～19:20（40分） 腰痛・肩こり改善教室 芦谷 強度　★		19:00～19:40（40分） オリジナルエアロ 石原 強度　★★★			19:30～20:00（30分） アクアトレーニング 福島 強度　★★	19:25-20:05（40分） ザ・ボディメイク 山本 強度　★★★		19:30～20:20（50分） TRY EX FIGHT 山本 強度　★★★	
20:00	19:30～20:10（40分） ピラティス 中川 強度　★★		19:50～20:35（45分） ズンバGOLD 定久 強度　★		20:20～21:00（40分） HIPHOP 武川 強度　★★★		20:15～21:00（45分） ズンバ 石原 強度　★★★		20:30～21:10（40分） ダンスエアロ 武川 強度　★★	
21:00										