5月

	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	10:30～11:10(40分) はじめてエアロ 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 ★★		10:30～11:15(45分) からだすっきり体操 酒本 強度 ★		10:30～11:10(40分) 元気！はつらつ体操 芦谷 強度 ★	10:30～11:10(40分) ザ・ボディメイク 山本 強度 ★★★
11:00	11:20～12:00(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 ★		11:25～12:05(40分) バレトン 宇野 強度 ★★		11:20～12:10(50分) フラダンス 岸本 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 牧本 強度 ★		12:20～12:50(30分) アクアトレーニング 山本 強度 ★★		12:20～12:50(30分) ミットアクア 宇野 強度 ★★		12:20～12:50(30分) ウォーキング＆ジョグ 芦谷 強度 ★★		
13:00	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) 座ってエアロ 宇野 強度 ★		13:30～14:10(40分) 座ってピラティス 福島 強度 ★		13:30～14:10(40分) リフレッシュヨガ 福島 強度 ★		13:30～14:10(40分) ピラティス 中川 強度 ★★	
14:00	14:20～15:00(40分) 元気！はつらつ体操 福島 強度 ★		14:20～15:00(40分) 健康体操 福島 強度 ★		14:20～15:00(40分) ひざ痛改善教室 芦谷 強度 ★		14:20～15:00(40分) 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★			
18:00				18:50～19:20(30分) ウォーキング＆ジョグ 芦谷 強度 ★★	18:40～19:20(40分) バレトン 福島 強度 ★★		18:45～19:15(30分) かんたんストレッチ 芦谷 強度 ★			
19:00	19:10～19:50(40分) リフレッシュヨガ 福島 強度 ★		19:00～19:40(40分) オリジナルエアロ 石原 強度 ★★★		19:30～20:10(40分) ピラティス 中川 強度 ★★	19:30～20:00(30分) アクアトレーニング 山本 強度 ★★	19:25～20:05(40分) ザ・ボディメイク 山本 強度 ★★★		19:20～20:10(50分) TRY EX FIGHT 山本 強度 ★★★	
20:00	20:00～20:40(40分) エキサイティングエアロ 宇野 強度 ★★★		19:50～20:35(45分) ズンバ 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 ★★★		20:20～21:00(40分) ダンスエアロ 武川 強度 ★★	
21:00										