

7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 ★★
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) かんたんストレッチ 牧本 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					18:40~19:20 (40分)		18:40~19:20 (40分)		
19:00		18:50~19:30 (40分) バレトン 福島 強度 ★★		19:00~19:40 (40分) オリジナルエアロ 石原 強度 ★★★	18:50~19:20 (30分) ウォーキング&ジョグ 芦谷 強度 ★★	19:00~19:40 (40分) エキサイティングエアロ 宇野 強度 ★★★		19:30~20:05 (30分) ピラティス 中川 強度 ★★	19:30~20:00 (30分)	19:20~20:10 (50分)
	20:00	19:40~20:20 (40分) リフレッシュヨガ 福島 強度 ★		19:50~20:20 (30分) かんたんストレッチ 田口 強度 ★		19:30~20:10 (40分) ザ・ボディメイク 山本 強度 ★★★		19:35~20:05 (30分) かんたんストレッチ 田口 強度 ★	19:30~20:00 (30分) アクアトレーニング 山本 強度 ★★	19:20~20:10 (50分) TRY EX FIGHT 山本 強度 ★★★
21:00						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 ★★