2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 牧本 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 ★		11:25～11:55（30分） マッスルビート 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） ウォーキング＆ジョグ 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） 腰・肩・膝 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 ★		13:30～14:00（30分） ズンバ 片山 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） バレトン 宇野 強度 ★★		14:20～15:00（40分） アロマフットケア 芦谷 強度 ★		14:05～14:25（20分） 美尻メイク 片山 強度 ★★	
18:00			19:00～19:45（45分） ズンバ 石原 強度 ★★★		19:00～19:40（40分） オリジナルエアロ 宇野 強度 ★★		18:45～19:25（40分） はじめてピラティス 中川 強度 ★			
19:00	19:00～19:40（40分） バレトン 福島 強度 ★★		19:55～20:25（30分） 美尻メイク 片山 強度 ★★		19:50～20:10（20分） おなかシェイプ 山本 強度 ★★	2階ジムにて 行ないます 定員 10名	19:35～20:05（30分） マッスルビート 山本 強度 ★★★	19:35～20:05（30分） ウォーキング＆ジョグ 芦谷 強度 ★	19:00～19:45（45分） ザ・パワーヨガ 山本 強度 ★★★	
20:00	19:50～20:30（40分） リフレッシュヨガ 福島 強度 ★		20:35～21:05（30分） かんたんストレッチ 田口 強度 ★	20:00～20:30（30分） アクアトレーニング 山本 強度 ★★	20:20～21:00（40分） HIPHOP 武川 強度 ★★★	20:20～20:50（30分） クロスフィットキャンプ 山本 田口 強度 ★★★	20:15～21:00（45分） ズンバ 石原 強度 ★★★		20:00～20:40（40分） ダンスエアロ 武川 強度 ★★	
21:00										