10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	10:30～11:15（45分） からだすっきり体操 酒本 強度 ★	時間変更	10:30～11:15（45分） ベーシックヨガ 福島 強度 ★★		10:30～11:10（40分） らくらくコアダンス 神谷 強度 ★★		10:30～11:10（40分） らくらくエアロ 酒本 強度 ★		10:30～11:10（40分） ピラティス 福島 強度 ★★	10:30～10:50（20分） おなかシェイプ 片山 強度 ★★
11:00	11:35～12:15（40分） はじめてヨーガ 宇野 強度 ★		11:35～12:05（30分） バレトン 宇野 強度 ★★		11:30～12:10（40分） はじめてピラティス 青野 強度 ★		11:30～12:10（40分） 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★		11:30～12:10（40分） かんたんフラダンス 岸本 強度 ★	11:10～11:50（40分） 姿勢改善教室 山本 強度 ★
12:00	12:35～13:05（30分） かんたんストレッチ 牧本 強度 ★			12:30～13:00（30分） アクアトレーニング 山本 強度 ★★	12:30～12:50（20分） 美尻メイク 片山 強度 ★★			12:30～13:00（30分） 水中ウォーキング 牧本 強度 ★		
13:00		13:30～14:00（30分） 水中ウォーキング 芦谷 強度 ★	13:30～14:10（40分） からだチェック 芦谷 強度 ★			13:30～14:00（30分） ミットアクア 宇野 強度 ★★	13:30～14:10（40分） 健康体操 福島 強度 ★		13:40～14:10（30分） ズンバ 片山 強度 ★★	
14:00										初心者 燃焼系
18:00							18:40～19:20（40分） ピラティス 福島 強度 ★★			筋トレ
19:00	19:00～19:40（40分） リフレッシュヨガ 福島 強度 ★	時間変更	19:10～19:55（45分） ズンバ 石原 強度 ★★		19:10～19:50（40分） 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★		19:40～20:00（20分） おなかシェイプ 山本 強度 ★★	時間変更	19:00～19:45（45分） ベーシックヨガ 山本 強度 ★★	改善系 癒し系
20:00	20:00～20:40（40分） からだチェック 芦谷 強度 ★	時間変更	20:15～20:55（40分） かんたんストレッチ 田口 強度 ★		20:10～20:50（40分） HIP HOP 中級 武川 強度 ★	時間変更	20:20～21:05（45分） ズンバ 石原 強度 ★★		20:05～20:45（40分） HIPHOP 初級 武川 強度 ★★	
21:00										