

時間	月曜日 (MONDAY)			火曜日 (TUESDAY)			水曜日 (WEDNESDAY)			木曜日 (THURSDAY)			金曜日 (FRIDAY)			土曜日 (SATURDAY)			日曜日 (SUNDAY)						
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール				
9:30																									
10:00	NEW 10:00~10:20 のんびりストレッチ スタッフ★	NEW 10:30~11:15 かんたんヨガ 平崎★		NEW 10:30~11:15 はじめてエアロ Shiho★			10:00~10:20 ストレッチボール スタッフ★ 定員 25名	10:30~11:20 はじめて HIPHOP 大道★			10:15~11:00 バレトン 石井★	10:30~11:00 ひきしめトレーニング 早川★	NEW 10:00~10:20 ひきしめトレーニング スタッフ★	10:30~11:20 かんたんヨガ 住谷★	10:30~11:15 ZUMBA 宮田★★			9:45~11:30 キッズスイミング			10:00	9:45~11:50 キッズスイミング			
11:00	10:30~11:20 ZUMBA eringo★★										11:10~11:55 FIGHT D045 竹ノ中★★	11:15~12:05 かんたんヨガ 石井★		11:30~12:10 かんたんヨガ 岡野★	11:30~12:15 ラテンエアロ 宮田★★	11:30~12:00 アクアダンス 太田★	11:30~12:30 コンビネーションエアロ 豊島★★★★	11:30~12:15 かんたんエアロ 松村★							
12:00	11:30~12:30 コンビネーションエアロ 眞谷★★★★	11:30~12:15 かんたんエアロ 平崎★★	NEW 11:40~12:20 アクアダンス 太田★★	11:30~12:20 かんたんjog 眞谷★★	11:30~12:20 かんたんヨガ Shiho★		11:30~12:10 ホルドブラ 住谷★	11:30~12:15 かんたんjog 池原★★	11:30~12:00 はじめて平泳ぎ 兼信★		11:10~11:55 FIGHT D045 竹ノ中★★	11:15~12:05 かんたんヨガ 石井★		11:30~12:10 はじめてステップ 岡野★	11:30~12:15 ラテンエアロ 宮田★★	11:30~12:00 アクアダンス 太田★	11:30~12:30 コンビネーションエアロ 豊島★★★★	11:30~12:15 かんたんエアロ 松村★							
13:00	12:45~13:45 フィットネスフラ AKO★	NEW 12:30~13:10 スタミナクロール 兼信★★★★		12:20~13:00 はじめてスイム 下種★	12:30~13:20 プレスダイエット 眞谷★		12:20~13:00 パランスコーディネーション 住谷★	12:10~12:50 かんたんクロール 兼信★			12:10~12:40 UBOUND30 山野★	12:15~12:45 はじめてエアロ 松木★		12:25~13:05 かんたんエアロ 田谷★		12:10~12:40 はじめてパタフライ 兼信★★									
14:00	NEW 14:00~14:45 かんたんヨガ 池原★			13:35~14:20 ZUMBA erina★★			13:10~13:55 UBOUND45 松木★★ 定員 25名				12:50~13:40 アドバンスステップ 眞谷★★★★	12:30~13:10 背泳ぎ 下種★★		13:20~14:10 アクティブヨガ 田谷★★				12:45~13:30 ZUMBA 池原★★							
15:00				14:30~15:20 サルサ erina★★			14:00~14:45 マスターズ (登録者のみ) 眞谷★				13:50~14:40 かんたんヨガ 眞谷★	13:20~14:00 チャレンジメドレー 下種★★★★		14:20~15:10 エアロシェイプ 眞谷★★★★				15:00~16:00 太極拳 郭★							
16:00			15:45~18:40 キッズスイミング									15:45~18:40 キッズスイミング													
17:00																									
18:00																									
19:00	NEW 19:00~19:50 ピラティス 奥田★			NEW 19:00~19:50 ZUMBA 野中★★	19:00~19:50 かんたんヨガ 石井★		18:30~19:00 ストレッチ&コンディショニング 平崎★	19:10~20:00 エアロシェイプ 平崎★★★★	19:10~20:00 かんたんヨガ 田谷★★		19:10~20:00 ステップベーシック TOMO★★	19:10~20:00 はじめてHIP HOP 久保田★		18:20~19:20 キッズヒップホップ 大道	18:30~19:30 キッズヒップホップ Shiho										
20:00	20:00~20:30 パーフェクトボディエクササイズ 奥田★	20:00~20:45 かんたんエアロ 塩谷★★		20:00~20:50 スタミナエアロ 塩谷★★★★	20:00~20:45 バレトン 石井★★			20:10~20:55 POWER45 山野★★	20:10~20:40 はじめてエアロ 田谷★		20:10~21:00 スタミナエアロ TOMO★★	20:10~21:00 ZUMBA 野中★★	20:15~20:55 チャレンジメドレー 兼信★★★★	19:40~20:30 HIP HOP 大道★★★★											
21:00	20:45~21:30 FIGHT D045 下瀬★			21:00~21:50 かんたんエアロ TOMO★★				21:10~21:55 KI MAX45 下瀬★★ 定員 24名	21:10~21:55 FIGHT D045 池原★★		21:10~21:55 FIGHT D045 池原★★			20:40~21:25 POWER45 山野★★											
22:00	21:40~22:10 UBOUND30 松木★ 定員 25名													21:40~22:25 UBOUND45 山野★★ 定員 25名											
23:00																									

※マシン・ジム・プールのご利用は閉館30分前までとなります。

スポーツクラブ HAKUWA

hakuwa sports club