レッスンスケジュール 2025.11

月 0:20~22:00			火			ж			木		
	9:30~22:00)		9:30~22:00)	1	6:00~22:00)		9:30~22:00	
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	ブール
10:00~10:45			9:50~10:00	10:00~10:30							10:00~10:30
ボールエク ササ イズ			ストレッチポール	sprint							初めて平泳ぎ
[波邊]			[粕谷]	[バーチャル]							[水野]
11:00~11:45		10:45~11:15	10:15~11:00		10:15~10:45				10:15~11:15		10:45~11:15
そふとビクス		ウォーキングライト			ウォーキングライト				フローヨガ		初めてウォーキン
[渡邊]		[水野]	[木町]		[豊田]				[RISA]		[遠藤]
12:00~12:45		11:30~12:00	11:15~12:00		11:00~11:30				11:30~12:30		11:30~12:00
ボールエクササイズ		A S E	ラテンエアロ		アクアサーキット				ゆるるヨガ		アクアHIIT
		[柴田]	[木町]		[粕谷]				[宮田]		[竹田]
[渡邊]											[11111]
13:00~13:30		12:15~12:45	12:15~13:15		11:45~12:15				12:45~13:15		
GROUP CENTERGY		背泳ぎ	ゆるるヨガ		ビギナープール				GROUP fight		
[粕谷]		[Toshi]	[宮田]		[Toshi]				[竹田]		
14:00~14:45	15:00~15:30		13:30~14:15	14:15~15:00	12:30~13:00		17:30~18:00		13:30~14:00	13:30~14:00	
ゆっくりビクス	インドアバイク		コアストレッチ	RPM45	初めてクロール		sprint		GROUP CENTERGY	RPM	
[市毛]	[Toshi]		[柴田]	[バーチャル]	[Toshi]		[バーチャル]		[粕谷]	[バーチャル]	
						18:15~18:45					
						GROUP BLAST					
						[竹田]					
18:30~19:30	19:45~20:15	19:00~19:30	19:00~19:45	19:00~19:30		19:00~19:45	19:15~19:45	18:30~19:00	18:45~19:30	19:00~19:45	
ほっとビクス	RPM	アクアHIIT	Lesmills PILATES	インドアバイク		GROUP CENTERGY	RPM	アクアサーキット	U-JAM	RPM45	
[市毛]	[柴田]	[遠藤]	[竹田]	[Toshi]		[柴田]	[バーチャル]	[豊田]	[西野]	[パーチャル]	
			20:00~20:30		19:45~20:15	20:00~20:45			19:45~20:30		19:45~20:1
			GROUP fight		ウォーキングライト	GROUP POWER			ボクシングエクササイズ		ウォーキング
					1		1				
			[竹田]		[水野]	[柴田]※12名限定			[西野]		[Toshi]
	±		[竹田]	±	[水野]		E		[西野]		[Toshi]
	金 9:30~22:00			± 10:00~20:00		[柴田]※12名限定	日 0:00~19:00)	[西野]		[Toshi]
スタジオ		ブール				[柴田]※12名限定) ブール	[西野]		[Toshí]
	9:30~22:00			10:00~20:0	0	[柴田]※12名限定	10:00~19:00		[西野]		[Toshi]
スタジオ	9:30~22:00 カーディオゾーン	ブール	スタジオ 10:30~11:30	10:00~20:00 カーディオゾーン	0	[柴田]※12名限定 1 スタジオ	10:00~19:00		[西野]		[Toshi]
ス タジオ 10:45~11:45	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30	プール 10:15~10:45	スタジオ 10:30~11:30	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00	0	[集田]※12名限定 1 スタジオ 10:15~11:00	10:00~19:00		[西野]		[Toshi]
ス タジオ 10:45~11:45 そふとピクス	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	ブール 10:15~10:45 ウォーキングライト	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク	0	(衆田)※12名限定 1 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight	10:00~19:00		[西野]		[Toshi]
ス タジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	ブール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク	O ブール	(柴田)※12名限定 1 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [柴田]	10:00~19:00 カーディオゾーン		[西野]		[Toshi]
ス タジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	ブール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク	フール 11:15~11:45	【集田】※12名限定 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [集田] 10:15~11:00	0:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45		[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	ブール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [始谷]	ス タジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンパ [木町]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野]	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2.23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9.16 [譲邊]	0:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45 RPM		[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 A S E [始谷] 11:45~12:15	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30	【集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9,16 [渡邊] 11:15~12:00	0:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45 RPM		[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [箱谷] 11:45~12:15 四泳法キック	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンパ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9,16 [渡邉] 11:15~12:00 ボールエクササイズ	0:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45 RPM		[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとビクス [市毛]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [贈谷] 11:45~12:15 四泳法キック [水野]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [末町] 11:45~12:30 初めてズンパ [末町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2.23 [集田] 10:15~11:00 ほっとビクス 9.16 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9.16 [渡邊]	0:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45 RPM	ブール	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総谷] 11:45~12:15 四泳法キック [水野]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2.23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9.16 [渡邊] 11:15~12:00 ポールエクササイズ 9.16 [渡邊] 12:15~13:00	0:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [集田]	7-A 15:15~15:45	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとビクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール &ボール	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンパ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9,16 [渡邉] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9,16 [渡邉] 12:15~13:00 GROUP POWER	0:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [集田]	プール 15:15~15:45 アクアサーキット	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとビクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール [竹田]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [粕谷] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERCY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [沢島]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2.23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9.16 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9.16 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定	0:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [集田]	7-A 15:15~15:45	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール 県竹田] 15:00~16:00	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総谷] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [原動]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2.23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9.16 [譲邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9.16 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 13:15~13:45	0:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [集田]	プール 15:15~15:45 アクアサーキット	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとビクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール [竹田] 15:00~16:00 フラダンス	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [尿角] 15:00~16:00	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9,16 [渡邉] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9,16 [渡邉] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 13:15~13:45 Lesmills GRIT	0:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [集田]	プール 15:15~15:45 アクアサーキット	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップを筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチール [竹田] 15:00~16:00 フラダンス [大久保]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [船谷] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [原動]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9,16 [渡邊] 11:15~12:00 ポールエクササイズ 9,16 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 13:15~13:45 Lesmills GRIT [竹田]	0:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [柴田]	プール 15:15~15:45 アクアサーキット	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール [竹田] 15:00~16:00 フラダンス [大久保]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [尿角] 15:00~16:00	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [集田] 10:15~11:00 ほっとビクス 9,16 [渡邊] 11:15~12:00 ポールエクササイズ 9,16 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 13:15~13:45 Lesmills GRIT [竹田]	0:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [集田]	プール 15:15~15:45 アクアサーキット	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップを筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチール &ボール 【竹田] 15:00~16:00 フラダンス [大久保]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [船谷] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [尿角] 15:00~16:00	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9,16 [渡邊] 11:15~12:00 ポールエクササイズ 9,16 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 13:15~13:45 Lesmills GRIT [竹田]	0:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [柴田]	プール 15:15~15:45 アクアサーキット	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール [竹田] 15:00~16:00 フラダンス [大久保]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [尿角] 15:00~16:00	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9,16 [渡邉] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9,16 [渡邉] 12:15~13:00 GROUP POWER 13:15~13:45 Lesmills GRIT [竹田] 14:00~14:45 Lesmills	11:15~11:45 RPM [柴田]	ブール 15:15~15:45 アクアサーキット	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール [竹田] 15:00~16:00 フラダンス [大久保] 17:45~18:30 ピラティス [鈴木]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30 アクアサーキット	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [沢島] 15:00~16:00 ヨガ [沢島]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2.23 [集田] 10:15~11:00 ほっとビクス 9.16 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9.16 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 13:15~13:45 Lesmills GRIT [竹田] 14:00~14:45 Lesmills PILATES [竹田]	0:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [柴田] 17:00~17:30 sprint [バーチャル]	ブール 15:15~15:45 アクアサーキット	[西野]		[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとビクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール &ボール [竹田] 15:00~16:00 フラダンス [大久保] 17:45~18:30 ピラティス [鈴木]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル] 14:15~14:45 インドアバイク [Toshi]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30 アクアサーキット	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンパ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [沢島] 15:00~16:00 ヨガ [沢島]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	0 プール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング [水野]	「柴田」※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [柴田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9,16 [波邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9,16 [波邊] 12:15~13:00 GROUP POWER 「柴田」※12名限定 13:15~13:45 Lesmills GRIT 「竹田] 14:00~14:45 Lesmills PILATES [竹田]	11:15~11:45 RPM [柴田]	プール 15:15~15:45 アクアサーキット [遠藤]			[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール [竹田] 15:00~16:00 フラダンス [大久保] 17:45~18:30 ピラティス [鈴木] 18:45~19:30	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル] 14:15~14:45 インドアパイク [Toshi]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30 アクアサーキット	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンパ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [沢島] 15:00~16:00 ヨガ [沢島]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング [水野]	「柴田」※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [柴田] 10:15~11:00 ほっとピクス 9,16 [波邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9,16 [波邊] 12:15~13:00 GROUP POWER 「柴田」※12名限定 13:15~13:45 Lesmills GRIT 「竹田] 14:00~14:45 Lesmills PILATES [竹田]	11:15~11:45 RPM [柴田]	プール 15:15~15:45 アクアサーキット [遠藤]			[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール [竹田] 15:00~16:00 フラダンス [大久保] 17:45~18:30 ピラティス [鈴木] 18:45~19:30 ZUMBA [鈴木]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル] 14:15~14:45 インドアパイク [Toshi]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30 アクアサーキット	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [末町] 11:45~12:30 初めてズンパ [末町] 12:45~13:45 GROUP CENTERCY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [沢島] 15:00~16:00 ヨガ [沢島]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [バーチャル] たスイミングスクール制	フール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング [水野]	「集田」※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2.23 [集田] 10:15~11:00 はつとピクス 9.16 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9.16 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER 「集田」※12名限定 13:15~13:45 Lesmills GRIT 「竹田] 14:00~14:45 Lesmills PILATES 「竹田」 リ急遽変更する事がに フォーキングレーン)が	11:15~11:45 RPM [柴田]	プール 15:15~15:45 アクアサーキット [遠藤]			[Toshi]
スタジオ 10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール [竹田] 15:00~16:00 フラダンス [大久保] 17:45~18:30 ピラティス [鈴木] 18:45~19:30 ZUMBA	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル] 14:15~14:45 インドアパイク [Toshi]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30 アクアサーキット	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ] 14:00~14:45 エアロピクス [沢島] 15:00~16:00 ヨガ [沢島] 〇プログラムの内容 〇プールプログラム・ 【インドアバイクご利ド 〇13名の定員制とな	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク 「Toshi] 13:45~14:30 TRIP 「パーチャル」	0 プール 11:15~11:45 初めてブール [水野] 12:00~12:30 初めてウォーキング [水野]	「集田]※12名限定 スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 2,23 [集田] 10:15~11:00 (まつとピクス 9,16 [譲邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 9,16 [譲邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 13:15~13:45 Lesmills GRIT [竹田] 14:00~14:45 上esmills GRIT 「竹田] 14:00~14:45 上esmills GRIT 「竹田] 15念譲東更する事がに フォーキングレーン)が	11:15~11:45 RPM [柴田] 17:00~17:30 sprint [バーチャル] ざいますので、原身	プール 15:15~15:45 アクアサーキット [遠藤]			[Toshi]