

SCHOOL SCHEDULE

2025/10/01～2026/03/31

火		水		木		金		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	30	30		30		30		30			
11:00	ステップ 山本	キック ボクシング エクササイズ 田中		エアロ 鍵山		エアロ 堀口		ZUMBA HIKARI		～日曜日担当者～ 第1: 矢島(スタジオ) HARUKO(プール) 第2: YUKKY(スタジオ) HARUKO(プール) 第3: 鍵山(スタジオ) 萌華(プール) 第4: 杉山(スタジオ) 調整中(プール) 第5: TSUMUGI(スタジオ) 伊藤(スタジオ)	
12:00			30	30		30					
			ウォーキング & アクア 佐藤	ヨガ 鍵山		コンディショ ニング 堀口					
13:00	15	15		45							
14:00	ピラティス 望月	ZUMBA 矢島		ZUMBA 山本						Sunday Lesson	
15:00			15	15		15		15			
	アクア 望月		水泳教室 杉山		アクア 長田		アクア 黒澤	ステップ 小高			
16:00			15	15		15		基礎クラス 杉山	15	1本目のレッスン 14:00～14:45 2本目のレッスン 15:15～16:00	
			骨盤美活 Sayumi	ヨガ 長田		ヨガ 黒澤		飛び込み	アクア 黒澤		
17:00		15	15	15	15	15	15				
	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備				
18:00	キッズ スイム	キッズ 太極拳 顧	キッズ スイム	キッズ スイム	キッズ スイム	キッズ スイム	キッズ スイム	キッズ ダンス		営業時間 10:00～21:30(平日) 10:00～18:00(日・祝)	
19:00											
	片付け	片付け	片付け	片付け	片付け	片付け	片付け				
20:00											
21:00	ZUMBA まなみ	ZUMBA 矢島		姿勢改善 エクササイズ 竹重		エアロ 小高		ヨガ 伊藤			
22:00											
23:00											
24:00											
25:00											
26:00											
27:00											
28:00											
29:00											
30:00											
31:00											
32:00											
33:00											
34:00											
35:00											
36:00											
37:00											
38:00											
39:00											
40:00											
41:00											
42:00											
43:00											
44:00											
45:00											
46:00											
47:00											
48:00											
49:00											
50:00											
51:00											
52:00											
53:00											
54:00											
55:00											
56:00											
57:00											
58:00											
59:00											
60:00											
61:00											
62:00											
63:00											
64:00											
65:00											
66:00											
67:00											
68:00											
69:00											
70:00											
71:00											
72:00											
73:00											
74:00											
75:00											
76:00											
77:00											
78:00											
79:00											
80:00											
81:00											
82:00											
83:00											
84:00											
85:00											
86:00											
87:00											
88:00											
89:00											
90:00											
91:00											
92:00											
93:00											
94:00											
95:00											
96:00											
97:00											
98:00											
99:00											
100:00											
101:00											
102:00											
103:00											
104:00											
105:00											
106:00											
107:00											
108:00											
109:00											
110:00											
111:00											
112:00											
113:00											
114:00											
115:00											
116:00											
117:00											
118:00											
119:00											
120:00											