

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日																																																																																																																																																																																																					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ																																																																																																																																																																																																				
10:00		★ホカホカ		10:00	★			10:00	★			10:00				10:00			10:00																																																																																																																																																																																																						
30		10:15～10:45 はじめてのヨガ 片山/中村		30	10:15～11:00 筋膜リリース AKI			30	10:15～10:45 トーンストレッチ AKI			30	★	30		10:45～11:30 バレエストレッチ 天賀																																																																																																																																																																																																									
11:00	★★★★	NEW!	★	11:00	★★		10:30～10:50 アクアワーク 近藤	11:00	★★	★★★		11:00	★	11:00～12:00		11:00	★	11:15～12:00	11:00	★																																																																																																																																																																																																					
30	11:00～11:45 チャレンジアロ YUKA	11:15～11:45 ACTIVE TENCHO	11:00～11:30 はじめてのプール 竹田	30	11:15～12:00 CENTERGY TAKE		30	11:15～11:45 UBOUND TAKE	30	ディスコdeフィーバー AKI		11:15～11:45 UBOUND TAKE	30	★★★		11:30～12:15 ローインパクト (エアロビクス) KO☆	11:00～12:00 おとなの バレエ教室 (有料クラス)	30	★	11:45～12:15 CENTERGY IZU		30	★★★	12:15～13:00 MEGADANZ 平原																																																																																																																																																																																																	
12:00	★★		11:40～12:10 クロール(初級) 竹田	12:00	★★★	★		12:00	★★			12:00	★★			12:00	★★★	12:30～13:00 UBOUND IZU	12:00	★★★																																																																																																																																																																																																					
30	ZUMBA YUKA		12:15～13:00 POWER 政田	12:15～13:00 リズムダンス motomi	30	12:15～13:00 POWER 政田		30	12:15～13:00 リズムダンス motomi			30	★★			12:30～13:15 CENTERGY IZU	12:00	★★★	12:30～13:00 UBOUND IZU	12:00		★★★	12:30～13:00 UBOUND IZU	12:00	★★★	12:15～13:00 MEGADANZ 平原																																																																																																																																																																																															
13:00	★★	★		13:00	★★	★	★★	13:00	★★			13:00	★★			13:00	★★★	13:15～14:00 リラックスヨガ 政田	13:00	★★★																																																																																																																																																																																																					
30	13:00～13:30 かんたんSTEP 高嶋	13:00～13:45 バランス コーディネーション 矢崎		13:15～14:00 かんたんエアロ 政田	30	13:15～14:00 かんたんエアロ 政田	13:15～14:00 背骨コンディショニング 高嶋	13:20～13:50 クロール(中級) 大橋	30			13:15～14:00 かんたんエアロ 政田	13:15～14:00 背骨コンディショニング 高嶋			13:20～13:50 クロール(中級) 大橋	30	13:30～14:15 fight T.K	13:30～14:15 フローヨガ maho	13:20～13:50 かんたんアクア 大橋		30	★★★	13:15～14:00 リラックスヨガ 政田	30	★★★	13:15～14:00 POWER 矢崎																																																																																																																																																																																														
14:00	13:45～14:30 オリジナルエアロ 高嶋		★	14:00	★★	★★	★	14:00	★★			14:00	★★			14:00	★★	14:15～15:00 スマイルエアロ 瀧	14:00	★★★																																																																																																																																																																																																					
30	14:45～15:30 fight TAKE		14:00～14:30 おまかせアクア 大橋	14:15～15:00 ZUMBA 高嶋	30	14:15～15:00 ZUMBA 高嶋	14:15～14:45 fight TAKE	14:00～14:30 平泳ぎ(初級) 大橋	30			★	14:45～15:30 バレエストレッチ 天賀			14:00～14:30 チャレンジスイム 大橋	30	★★	14:30～15:15 ZUMBA 秋田	14:00～14:30 チャレンジスイム 大橋		30	★★★	14:15～15:00 スマイルエアロ 瀧	30	★★★	14:15～14:45 UBOUND 政田																																																																																																																																																																																														
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00	★★	15:15～16:00 ZUMBA 上田	15:00	★★★																																																																																																																																																																																																					
30				16:30～17:30 キッズダンス (有料クラス)				16:00～17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)				16:00～17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)				30	16:00～17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)	16:00～17:00 グループアクティブ山口県初導入!! Group Active®は、フィットネスの3つの要素：カーディオ（有酸素トレーニング）・ストレッチ（筋力トレーニング）・ムーブメントヘルス（健康的に動けるようになるムーブメントトレーニング）のすべての動きを網羅したアスレチックながら、シンプルに動くことのできるプログラムです。	30	16:00～17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)		16:00～17:00 グループアクティブ山口県初導入!! Group Active®は、フィットネスの3つの要素：カーディオ（有酸素トレーニング）・ストレッチ（筋力トレーニング）・ムーブメントヘルス（健康的に動けるようになるムーブメントトレーニング）のすべての動きを網羅したアスレチックながら、シンプルに動くことのできるプログラムです。	30	16:00～17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)	16:00～17:00 グループアクティブ山口県初導入!! Group Active®は、フィットネスの3つの要素：カーディオ（有酸素トレーニング）・ストレッチ（筋力トレーニング）・ムーブメントヘルス（健康的に動けるようになるムーブメントトレーニング）のすべての動きを網羅したアスレチックながら、シンプルに動くことのできるプログラムです。	30	16:00～17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)	16:00～17:00 グループアクティブ山口県初導入!! Group Active®は、フィットネスの3つの要素：カーディオ（有酸素トレーニング）・ストレッチ（筋力トレーニング）・ムーブメントヘルス（健康的に動けるようになるムーブメントトレーニング）のすべての動きを網羅したアスレチックながら、シンプルに動くことのできるプログラムです。	30	16:00～17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)	16:00～17:00 グループアクティブ山口県初導入!! Group Active®は、フィットネスの3つの要素：カーディオ（有酸素トレーニング）・ストレッチ（筋力トレーニング）・ムーブメントヘルス（健康的に動けるようになるムーブメントトレーニング）のすべての動きを網羅したアスレチックながら、シンプルに動くことのできるプログラムです。	30	16:00～17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)	16:00～17:00 グループアクティブ山口県初導入!! Group Active®は、フィットネスの3つの要素：カーディオ（有酸素トレーニング）・ストレッチ（筋力トレーニング）・ムーブメントヘルス（健康的に動けるようになるムーブメントトレーニング）のすべての動きを網羅したアスレチックながら、シンプルに動くことのできるプログラムです。																																																																																																																																																																																							
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00	★★★	16:15～17:00 インジョイSTEP 上田	16:00	★★★																																																																																																																																																																																																					
30				18:00				★★★				18:15～19:00 fight T.K				16:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K	16:00	★★★		18:15～19:00 fight T.K	16:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K	16:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K	16:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K	16:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K																																																																																																																																																																																							
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00	★★★	17:15～18:00 POWER 矢崎	17:00	★★★																																																																																																																																																																																																					
30				18:00				★★★				18:15～19:00 fight T.K				17:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K	17:00	★★★		18:15～19:00 fight T.K	17:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K	17:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K	17:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K	17:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K																																																																																																																																																																																							
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K	18:00	★★★																																																																																																																																																																																																					
30				19:00				★★★				19:00～19:45 UBOUND 矢崎				18:00	★★★	19:00～19:45 UBOUND 矢崎	18:00	★★★		19:00～19:45 UBOUND 矢崎	18:00	★★★	19:00～19:45 UBOUND 矢崎	18:00	★★★	19:00～19:45 UBOUND 矢崎	18:00	★★★	19:00～19:45 UBOUND 矢崎	18:00	★★★	19:00～19:45 UBOUND 矢崎																																																																																																																																																																																							
19:00	★★			19:00	★★★★	★★		19:00	★★★★	★★		19:00	★★★★	19:30～20:00 UBOUND 政田		19:00	★★★★	19:30～20:00 UBOUND 政田	19:00	★★★★																																																																																																																																																																																																					
30	19:00～19:45 フローヨガ maho			19:30～20:00 クロール(初級) 大橋	30	19:00～19:45 UBOUND 矢崎		19:15～20:00 CENTERGY IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田		19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田		19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30		19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU	30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロビクス) 上田