

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	
9:00																	キッズ体育 児童				キッズ体育 児童				キッズスイミング 児童
10:00																	キッズ体育 幼児				キッズスイミング 幼児・児童				キッズスイミング 幼児・児童
11:00	ヨガ MAMI 10:30~11:10			アクアウォーク 10:30~11:00		ヨガ 宮本 10:30~11:10		コンビネーションエアロLow 池田 10:30~11:10		お腹引き締め 10:35~10:55		成人スクール (有料) リュウ 11:00~12:00	ZUMBA rimi 10:30~11:10	有料プログラム 開催予定	アクアウォーク 10:30~11:00	ヨガ 田澤 10:30~11:10				フラエクササイズ CSライプ 10:30~11:00				キッズスイミング 幼児	
12:00	ストリートダンス MASA 11:30~12:10	足裏ほぐし 11:35~11:50		成人スクール (有料) リュウ 11:15~12:15		ZUMBA rimi 11:30~12:10	前とお腹引き締め 11:35~11:55	ジャズダンス 東野 11:40~12:20		かんたん運動改善 12:10~12:25		Jumping Hi 大野 11:25~11:55			ピラティス 福田 11:30~12:10				キッズスイミング 幼児	SHAPE PUMP シンプルエアロ 11:30~12:10				キッズスイミング 幼児	
13:00	シンプルステップ 前川 12:30~13:10	お腹引き締め 12:35~12:55		Jumping Hi 大野 12:30~13:10		アクアピクス 前川 12:10~12:40		パワーヨガ 宮本 12:45~13:25				ヨガ Ena 13:00~13:40			ストリートダンス 東野 12:30~13:10	SHAPE PUMP 竹本 12:30~13:10				キッズスイミング 幼児	フラエクササイズ CSライプ 10:30~11:00				キッズスイミング 幼児
14:00	ボディアストレッチ TOMOKO 13:30~14:10			ボディアストレッチ MAMI 13:30~14:10		シンプルステップ 前川 13:50~14:20		成人スクール (有料) リュウ 14:00~15:00				ストリートダンス MASA 14:00~14:40			ピラティス machiko 13:30~14:10	フラエクササイズ CSライプ 13:30~14:00	伊藤 13:30~14:10				キッズスイミング 幼児	初級背泳ぎ 廣常 13:30~14:00			キッズスイミング 幼児
15:00	SHAPE PUMP CSライプ 14:25~14:55			Lati Lati CSライプ 14:30~15:10		キッズスイミング 幼児		キッズスイミング 幼児				SHAPE PUMP CSライプ 14:55~15:35			キッズスイミング 赤・黄・白 15:30~16:30	シンプルステップ 折戸 15:30~16:10				キッズスイミング 幼児	プログラム開催日 毎月第1,3,5週目 rimi 毎月第2,4,5週目 大野				キッズスイミング 赤・黄・白 15:30~16:30
16:00	エアロサーキット CSライプ 16:00~16:30			キッズスイミング 赤・黄・白 15:30~16:30		SHAPE PUMP CSライプ 15:10~15:50		キッズスイミング 赤・黄・白 15:30~16:30				SHAPE PUMP CSライプ 16:35~17:15			キッズスイミング 赤・黄・白 16:00~16:30	キッズスイミング 赤・黄・白 16:00~16:40				キッズスイミング 赤・黄・白 16:30~17:30				キッズスイミング 赤・黄・白 16:30~17:30	
17:00	X-CORE DANCING CSライプ 16:40~17:10			キッズスイミング 赤・黄・白 16:00~16:40		キッズスイミング 赤・黄・白 16:30~17:30		キッズスイミング 赤・黄・白 16:30~17:30				キッズスイミング 赤・黄・白 16:30~17:30			キッズスイミング 赤・黄・白 16:40~17:10	キッズスイミング 赤・黄・白 16:40~17:10				キッズスイミング 赤・黄・白 16:30~17:30				キッズスイミング 赤・黄・白 16:30~17:30	
18:00	ヨガ CSライプ 18:00~18:40			キッズスイミング 赤・黄・白 16:30~17:30		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30			キッズスイミング 赤・黄・白 17:20~17:50	キッズスイミング 赤・黄・白 17:20~17:50				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30	
19:00	EXCITE-CORE 竹本 19:00~19:30			キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30			キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30	キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30	
20:00	SHAPE PUMP 伊藤 20:00~20:40			キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30			キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30	キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30	
21:00	ストリートダンス MASA 21:00~21:40	前とお腹引き締め 21:15~21:35		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30			キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30	キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30	
22:00				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30		キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30			キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30	キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30				キッズスイミング 赤・黄・白 17:30~18:30	

プログラム開催日
毎月第1,3,5週目 伊藤
毎月第2,4週目 折戸

プログラム開催日
毎月第1,3週目 rimi
毎月第2,4,5週目 大野

表記内容
プログラム名
担当者
開始時間

【営業時間】
平日 10:00~22:30
土曜日 10:00~20:00
日・祝日 10:00~19:00

岡山県岡山市北区西島田町8-1
TEL:086-805-2206

22:15トレーニング終了 (22:30閉館)

