

100-110 100-		月日	翟日		火曜日				水曜日					金曜日				土曜日				日曜日			
18-11-11 18-11-11	AKÜÜ	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	
193-128 19	15-11:30 YCOMBAT	ホット 美姿勢 ヨガ	リラックスヨガ	成人 スイムスクール	太極拳	ホット リラックスヨガ	やさしい エアロ	親子スイム	ピラティス	ホット アロマストレッチ 中川	RITMOS	親子スイム	ヨガベーシック	ホット スタイルアップ ヨガ	ZUMBA	NAS アクアストレッチ 10:55-11:15 NAS アクアウォーキング 11:25-11:45	ヨガベーシック	ホット リラックスヨガ tomomi	やさしい エアロ		BODYCOMBAT	ホット ベーシックヨガ	キッズスクール (bjアカデミー	ファミリ・ スイミン ※スクール会員 そのご家舗 りラブ会員利 自由にご利 いただけま	
20-21-20 (25-2	ーシック エアロ	ホット フローヨガ	JAZZ HIPHOP 一色研司	スイムトレーニング (メニューのみ) 12:30-12:45 NASアクアストレッチ	骨盤 エクササイズ	ホット ベーシックヨガ	BODYJAM 山口智成	NAS アクアウォーキング 12:20-12:40 スプラッシュ! ファンダンス	フラダンス	ホット 骨盤調整 ヨガ chiaki	シェイプ エアロ	11:50-12:10 はじめて背泳ぎ 12:20-12:40 はじめてパタフライ	BODYBALANCE	ホット ベーシックヨガ	HIPHOP	ファンダンス	OXIGENO® 福田琴美	ホット スタイルアップ ヨガ tomomi	ZUMBA SHIHO	親子スイム	BODYJAM	ホット ピラティス	パスケット ボール)		
14:50-18:50 15:00-18:45	レルステップ nariko -5-14:30	ホット 筋膜ケア 中川 13:45-14:30	フローヨガ Manami 13:45-14:30	スプラッシュ! HIIT 木村 13:30-13:50 はじめてクロール	BODYPUMP 高橋真大	ホット リンパヨガ	ピラティス 雨宮のぞみ 13:45-14:30	スプラッシュ! ヌードル 木村 13:30-13:50 はじめよう水泳	ダンスエアロ	ホット リラックスヨガ chiaki 13:50-14:35	バドミントン	スプラッシュ! ヌードル 高木 13:20-13:50	BODYSTEP	ホット リラックスヨガ Yumi	ラテンエアロ	スイムトレーニング	背骨 コンディショニング SHIHO	ホット ボディケア 中川 13:35-14:35 ホット	BODYCOMBAT 畑瀬拓哉 13:45-14:30	成人 スイムスクール 中級 ¥	燃えトレ 長津	ホット リラックスヨガ	12:55-13:40 BODYATTACK 畑瀬拓哉	はじめて書 13:30-1 はじめてか 14:00-1	
1450-1855 14	間まり子 / 60-15:35	ベーシックヨガ		ステップアップクロール 高木 14:30-15:00	BODYCOMBAT 高橋真大 14:55-15:40	ホット リラックスヨガ		はじめて平泳ぎ	ZUMBA kulala	ベーシックヨガ Yumi 14:55-15:25 ホット	バレーボール 14:50-15:35	成人 スイムスクール	BODYJAM	ホット 筋膜ケア 小笠原 15:00-15:45			BODYPUMP 畑瀬拓哉 15:00-15:45	ヨガ YOSHIE 14:55-15:40 ホット	chiaki 14:50-15:35 パワーヨガ	プールプライベート 14:30-14:50 スプラッシュ! ファンダンス 15:00-15:20 スプラッシュ!	ヨガベーシック YOSHIE	ホット シェイプヨガ	13:55-14:40 BODYCOMBAT 畑瀬拓哉 15:00-15:45	0 NASアウアス T 14:25-1 スプラッシ ファンダ:	
18:10-18-40 18:00-19-45 19:00-19-45	:00-16:30 YCOMBAT VR	ホット			kanako	ホット			ヨガベーシック	金澤 15:45-18:25				ベーシックヨガ	(VIRGO		外崎 16:05-16:50 BODYBALANCE	YOSHIE 16:00-16:45 ホット ピラティス	15:55-16:40 レギュラー エアロ	15:30-16:45	VR 15:50-16:20 BODYATTACK VR 16:35-17:05 BODYCOMBAT	ホット ベーシックヨガ YOSHIE 16:35-17:20 ホット	卓球 16:05-16:50 ソフト	16:00-	
19:00-19:45 19:00-19:45	VR :30-18:00 ILLS DANCE	フリー開放		(214)	(空手)	ホット		0	キッズスクール (ダンス)	ホット フリー開放	(コンサドーレ	(214)	日本ハム ファイターズ ダンス	ホット			レギュラーステップ能谷翔太	ホット リラックスヨガ mariko 18:10-18:40 ホット	卓球		HIPHOP	Yukari 17:40-18:40 ホット 骨盤調整 ヨガ	17:10-17:55 パスケット ボール		
19:30-21:00 19:30-21:00	-POP)	ホット	BODYCOMBAT		ヨガベーシック	ホット ピラティス	19:00-19:45 BODYJAM		背骨 コンディショニング	ホット リラックスヨガ MIKI			燃えトレ	ホット ベーシックヨガ					19:10-19:55 パスケット			Tukari	18:15-19:00 ミニサッカー		
21:15-22:00 21:15-22:00 21:10-21:55 21:1	YPUMP	20:35-21:20 ホット ベーシックヨガ	ZUMBA	NAS アクアウォーキング 20:30-20:50 スプラッシュ! ヌードル	リラックスヨガ	ホット ベーシックヨガ	バスケット	トライアスロン	ZUMBA	ホット スタイルアップ ヨガ MIKI	BODYATTACK 畑瀬拓哉		20:20-21:05 BODYSTEP	ホット リンパヨガ						カルチャー系	バーチャル	ゲームスポーツ	214	797	
(特別ラス)	HT DO®				21:30-22:30 【特別クラス】 BODYCOMBAT	ホット	21:25-22:10 バレーボール			ホット ピラティス	BODYCOMBAT		HIPHOP	ホット リラックスヨガ		-	赤字 レッ ¥ 事前 再用	スン内容等、 にご予約が必 会員種別の方	前月より変更 要な有料レッ 「、またはチケ	のあるレッスン スンとなります ットをご購入い	ンです。 す。 いただいた方が§	受講できるクラ		プログラ	