

時間	月 Monday			火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday			時間
	プール		スタジオ	プール		スタジオ Ragaスタジオ	プール		スタジオ Ragaスタジオ	プール		スタジオ Raga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	
10:00		5			5			5			5			5			5			5	10:00	
11:00	10:30▶11:30	3	10:25▶11:10 ステップ初中級 担当/山根	10:20▶11:20	3	10:20▶11:05 ゆるゆる コンディショニング 担当/森	10:30▶11:45 ベビースイミング ※フリー2~3コース	2	10:20▶11:20 姿勢改善 ピラティス 担当/本田	10:30▶11:30	3	10:25▶11:10 ひきしめ ステップ 担当/山根	10:20▶11:20	3	10:20▶11:20	10:30▶11:45 ベビースイミング ※フリー2~3コース	2	10:20▶11:05 ベーシック エアロ 担当/NOZOMI	10:00▶12:45 キッズ スイミング ※フリー2コース	2	10:20▶11:10 ベーシック ヨガ 担当/大久保	11:00
	11:40▶12:40		11:40▶12:25 やさしいエアロ 担当/吉田	11:30▶12:30		11:20▶12:05 はじめて エアロ 担当/森	12:00▶12:40	11:35▶12:20 1,3,4週目 ヨガ ストレッチ 担当/田中	2,5週目 機能改善 ストレッチ 担当/吉田	11:30▶12:30		11:40▶12:40	11:50▶12:30 アクア 担当/井上		2	11:20▶12:10 ズンバ50 担当/NORIKO	11:25▶12:15 太極拳 担当/ファン	12:00				
12:00	自由形 &背泳ぎ			平泳ぎ& バタフライ			ウォーク &ラン			マスターズ スイム			ピラティス			ズンバ60 担当/米田					12:00	
13:00	13:00▶14:00	3	12:45▶13:30 ボディ パンプ45	12:40▶13:20 アクア 担当/梅村	5	12:30▶13:30	13:00▶14:30 Reスイム	5	12:50▶13:35 はじめて エアロ 担当/吉田	13:00▶14:00	3	13:30▶14:15 ハワイアン フラ45 担当/土井	13:00▶14:00	5	機能改善 ストレッチ 担当/吉田	12:30▶13:30 キッズ スイミング ※フリー2コース	2		13:00▶13:40 アクア 担当/井上	12:30▶13:30 ボディ パンプ60	13:00	
	レベルⅠ		14:00▶15:00 ピラティス& ストレッチ 担当/水上	14:00▶15:30 Reスイム		13:45▶14:45 シェイプ エアロ 担当/末村	14:30▶15:30 キッズスイミング ※フリー2コース	15:05▶16:05 ナイトin マイアミ 担当/伊東	14:30▶15:30 Reスイム	14:15▶15:00 ヒーリング ストレッチ 担当/秋山		13:15▶16:15 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	2			13:50▶14:35 ボディ コンバット45	13:00					
14:00	14:00▶15:30 Reスイム	2 5									5								14:00		14:00	
15:00		5			5						2 5	14:30▶15:30 キッズスイミング ※フリー2コース									15:00	
	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります		16:00▶18:10 キッズ 有馬バレエ 教室	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります		16:45▶19:00 CHEER SCHOOL of Allstars 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	17:15▶18:00 ボディ パンプ45 担当/SORA	16:30▶20:30 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	17:00▶18:00 美しい ハタヨガ ビギナー 担当/坂井	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	2		14:45▶15:15 レズミルズコア30	15:00						
16:00						15:30▶16:15 美姿勢 ストレッチ 担当/荒田															16:00	
17:00		5			5	16:30▶17:20 背骨 コンディ ショニング 担当/神田						16:30▶20:30									17:00	
	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります		16:00▶18:10 キッズ 有馬バレエ 教室	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります		16:45▶19:00 CHEER SCHOOL of Allstars 京都 ハンナリーズ はんなりん チア スクール	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	17:15▶18:00 ボディ パンプ45 担当/SORA	16:30▶20:30 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	15:30▶18:50 キッズ スイミング ※全コース スクール専用 になります	17:00▶18:00 美しい ハタヨガ ビギナー 担当/坂井	14:30▶18:00 キッズ スイミング ※フリー2コース	2		14:45▶15:15 レズミルズコア30	17:00						
18:00						17:45▶18:30 ヨガ ストレッチ 担当/田中															18:00	
19:00		5			5																19:00	
	19:10▶19:50 アクア 担当/井上		18:35▶19:35 ボディメイク 担当/中川	19:10▶19:40 自由形初級		19:30▶20:15 ズンバ45 担当/米田	19:10▶20:10 パワフル 1800	19:30▶20:30 クラシック バレエ 担当/有馬バレエ	16:30▶20:30 avex dance master キッズ ダンス (エイベックス ダンス マスター)	19:30▶20:30 モダン ダンス 担当/ゆう	19:10▶19:40 平泳ぎ初級	19:30▶20:15 ヒーリング ストレッチ 担当/高安	19:10▶20:00 パワフル 2000	3	19:45▶20:45 ナイトin マイアミ 担当/伊東	19:00						
20:00	20:00▶21:00 レベルⅢ60	3		20:25▶20:55 パワフル 1000	3	20:30▶21:15 リカバリー ストレッチ 担当/米田	20:20▶21:20 レベルⅠ	5	20:45▶21:45 姿勢改善 ピラティス 担当/吉田	20:00▶21:00 レベルⅢ 60	3	20:45▶21:45 ナイトin マイアミ 担当/伊東	20:25▶21:25 レベルⅠ	5	20:30▶21:15 ステップ初級 担当/和田	20:05▶20:35 レベルⅢ30	5				20:00	
21:00		5	21:00▶22:00 フリー トレーニング タイム		5																21:00	
22:00																					22:00	
22:30																					22:30	