	・ エス南 月曜(MON)			大曜 [TUE]		1	3年 6月· 木曜 [THU]			全曜 (FRI)			土曜 (SAT)]曜 (SUN)	
Δスタジ:	月曜 [MON] オ B ス タ ジ オ	プール	Aスタジオ		プール	Aスタジオ			Aスタジオ		プール	-	土曜 [SAT] Bスタジオ	プール	Aスタジオ		プール
				10:10~10:25													
10:10~10:4			10-1511-15	姿勢ウォームアップ。 クールダ・ウン			10:10~10:25 ストレッチ						10:10~10:25 ストレッチ				
コンディショニングストレッ 兵頭 圭太			10:15~11:15			10:20~11:20	10:30~11:15		10:20~11:20			10:20~11:20			10:30~10:45 姿勢ウォームアップ クールタ・ウン	10:30~11:30	40.00
10:45~11:30	Sling YOGA STUDIO ETERNAL®		ヨ ガ (定員制)			太極拳	骨盤調整体操		ョガ			ョガ			クールダウン	10.00	10:30~13:00
マーシャル	コガ会員専用(定員制)	11:00~11:20	星本正子		11:00~11:30		(定員制)	アクアウォーキング	(定員制) 	10:50~11:20 エアロビクス入門		(定員制)		11:00~12:00	10:55~11:40	Sling yoga	プライベート レッスン
ビクス		アクアビクス入門丸澤 峰子			アクアビクス	棚橋。真由美	ISSEY	11:05~11:35 マーシャルアクア		小淵 美晴	11:15~11:45	大岸愛美	11:05~11:20 トレーニングタイム	プライベート	エアロボード	ヨガ会員専用	(有料)
兵頭 圭太		11:25~11:45 アクアビクス	11:30~12:00	11:25~12:10	小淵美晴	11:30~12:00	11:25~11:40 トレーニングタイム	些田 友子	11:30~12:15		アクアビクス	11:30~12:15	11:30~12:15	レッスン(有料)	雨野 和美	(定員制)	30分単位で
11:40~12:4		アクアビクス 丸澤 峰子	エアロビクス入門	エアロビクス	11:40~12:10	エアロビクス入門		11:40~12:10	エアロビクス		廣岡 美咲		ار الا ملك الا الا ملك الا مل	30分単位で	MI I THE		ご利用頂けます
ョガ	姿勢プラス	11:50~12:20 初級クロール	富安 朱	初級	初めてスイミング 平山 愛梨	ISSEY	11:50~12:50	初級バタフライ	初級		10.00 - 10.20	ハワイアンフラ	コンディショニング	ご利用頂けます。	12.00 - 12.45	12:00~12:15	
(定員制)	高橋 みどり	小島・佳容子			十四変栄		快活•	高橋 みどり	杉山憲子		12:00~12:30 初級平泳ぎ	鍋嶋宣子	松田真由美	12:00~12:45	12:00~12:45	トレーニングタイム	
江藤 幸子	12:20~12:50		40.05	12:20~12:40 ひめトレ(定員制)	12:15~13:30			12:15~13:00	4000 4045	4000 4045	小島 佳容子			アクアビクス	(定員制)		
	シンクロスクール (有料)	初級背泳ぎ	12:25~13:25	小淵 美晴	プライベート	12:40~13:25	小淵 美晴	スクール初中級		12:30~13:15		12:30~13:30		大岸 愛美	林真一		
12:50~13:3		小島任容子	コリオ エアロラン		レツスン	KaQiLa		高橋 みどり	エアロボード 初級	姿勢プラス	12:45~13:45	エアロビクスラン		12:50~13:55			
エアロビクス	13:00~14:00	13:00~14:00	桐野 英治	13:00~14:00	(有料) 30分単位で	~カキラ~	13:00~13:30 フェイシャルヨガ	\sim 13:05 \sim 14:05	杉山 憲子	小淵 美晴	スクール中上級	中級	Sling YOGA ヨガ会員専用	プライベート	13:00~13:45	13:00~15:00	
中級 山根 玉美鳳	機能改善体操	シンクロスクール		ボディ コンティショニンク	ご利用頂けます。	森智子	Sadako	プライベートレッスン	13:25~13:45		(有料)	松田真由美	(定員制)	(有料)	adidas		
	ストレッチ	(有料)	13:35~14:20	(定員制)				(有料)	背すじピン! (定員制)	13:35~14:35	小島 佳容子			30分単位で ゴ利田頂けます。	adidas boxing 清水 美沙理	卓球 (有料)	13:30~14:00
	高橋 みどり	小山•長谷	ZUMBA	小笠原佳世	13:45~14:15	13:45~14:45	13:45~14:30	30分単位で	10 55 - 14 40		13:50~14:20	13:45~14:30	13:45~14:45				初級平泳ぎ 林 竜市
14:00~14:4					(定員制)	エアロビクス	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)		13:55~14:40 エアロビクス	Sling yoga	プライベートレッスン	エアロビクス 初級	卓球	14:00~14:30		30分単位でご利用頂けます。	
エアロビクス 初級		14:15~14:45	金慶順	14:15~15:00		中級	西尾 和代	14:20~14:50	中級	3力会員専用	(有料)	大岸 愛美	(有料)	初級背泳さ 内村 友哉	14:10~14:55		14:15~14:4
大西チエミ		アクアビクス 田畑 春美	14:35~15:20	姿勢プラス	14:30~15:00	築山 茂雄		アクアビクス	丸澤峰子	(定員制)	14:30~15:00		30分単位でご利用頂けます。		エアロビクス 中級		四 泳 法 林 竜市
			エアロボード	小淵 美晴	プライベートレッスン(有料)		14:45~15:45	平山 愛梨	14:50~15:20		アクアビクス 桐野 英治	14:45~15:00 ストレッチ		14:45~15:15	富安 朱		
15:05~16:0	5 15:00~15:45	15:00~15:30	初級						マーシャルビクス	14:55~15:25 コンディショニングストレッチ	15:00~15:30			四 泳 法 内村 友哉	15:05~15:50		15:00~16:00
13.03 10.0	トータルボディメイキング	プライベートレッスン	横山優里		15:15~15:45		卓球		兵頭 圭太	丸澤 峰子	プライベートレッスン	15:15~16:00	15:10~15:55	PITI X PX		15:10~15:25 ストレッチ	プライベート
ジャズダンス		(有料)		15:30~15:45	アクアビクス	15:20~16:20	サークル				(有料)		機能改善体操		コアビート		レッスン(有料)
			15:35~16:35	トレーニングタイム	丸澤峰子	ョガ			15:35~16:35	15:40~16:25		ビクス	鹿子嶋 直美	15:30~18:00	富安 朱		30分単位で
AYAKO			ハワイアンフラ			(定員制)	15:55~16:25		社交ダンス	ピラティス		植松弘美		プライベート レッスン			ご利用頂けます
10-15-17-4	16:10~16:25 ストレッチ	15:30~19:00			16:00~20:15	庭月野 祐子	(第1·3のみ) 手話サークル	16:00~20:00		川崎 加代子	15:30~19:00	16:15~17:00		(有料)			16:05~16:35 アクアビクス
16:15~17:4		キッズ	鍋嶋宣子	16:25~16:40 ストレッチ	プライベート レッスン		16:30~17:00	ノフィハート	有福幸司		キッズ	スタイリッシュ		30分単位で ご利用頂けます。	16:30~17:00		富安 朱
	16:30~18:30			XIV)	(有料)		ボディコンディショニング	(有料)				ヨガ	16:30~18:00	ご利用頂けます。	姿勢プラス	16:30~18:30	
(隔週)	卓球	スイミング	16.5017.50		30分単位で	16.50 17.50	庭月野 祐子	30分単位で	16.50 17.50		スイミング	植松弘美	早冰		林竜市	卓球	16:45~18:30
カラオケサークル	卓球(有料)		16:50~17:50	17:00~18:00	ご利用頂けます。	16:50~17:50		ご利用頂けます。	16:50~17:50				(有料)			卓球 (有料)	プライベート
	30分単位で	教室	キッズ	卓球 (有料)		キッズ			キッズ		教室		30分単位で			30分単位で	レッスン (有料)
	ご利用頂けます。	2018年2月~	体育教室	30分単位で		体育教室	17:30~19:30		体育教室	17:30~18:30	2018年2月~		30分単位でご利用頂けます。			ご利用頂けます。	30分単位で
				ご利用頂けます。			≟∓ ∓ \$			卓球 (有料)							ご利用頂けます
18:00~19:0	0		18:00~19:00			18:00~19:00	卓球 (有料)		18:00~19:00								
キッズ			キッズ			キッズ	0041344		キッズ	30分単位でご利用頂けます。		18:15~19:00					
体育教室			体育教室			体育教室	30分単位でご利用頂けます。		体育教室			ヨ ガ (定員制)	18:30~19:00		アスレチックジム・プー	-ル利用終了 18:30	閉館時間 19:0
仲月教主												宮本 浩子	フェイシャルヨガ Sadako				
		19:00~20:00												19:00~20:30		0	
		プライベート		19:15~20:15					19:15~20:00			19:15~20:00	19:15~20:15	プライベート			(~)
		レッスン	19:30~20:20			19:30~20:15			ハワイアンフラ			adidas		レツスン			
		(有料)	エアロビクス	Sling YOGA STUDIO ETERNAL®		タフエアロボード			鍋島 宣子		19:00~21:30	adidas boxing	Sling YOGA STUDIO ETERNAL®	(有料)			
			中級	コガ会員専用					刈り 		プライベート	広川 大樹	コガ会員専用	30分単位で	_ 🔥 - 💉		
20:15~21:0	0 20:15~21:00	20:15~20:45	梶田 英樹	(定員制)		桐野英治		20:15~20:45	20:15~21:00	20.15~21.15	レッスン(有料)		(定員制)		ビッグ	・エスト	有茨木
マーシャル	Core Power	B. Warel	20:30~21:20		20:30~21:00	20:30~21:15	20:30~21:00	- Colo 632 333	ZUMBA	20.10 - 21.10	30分单位で	アスレチックジム・フ	プール利用終了 20:30	閉館時間 21:00	TFI	72-620-	-0480
ビクス	Yoga CPY	(定員制)		20:35~21:05 マッスルビート	アクアビクス	コリオ	マッスルビート			Sling yoga	ご利用頂けます。						
吉原 陽子	飯山 由美子	20:55~21:25	ピラティス	梶田 英樹	兵頭 圭太	エアロラン	赤木創	20:55~21:25	MARIKO	日が会員専用					ュール編成時に		
01.15 - 00.00			大岸 愛美			桐野英治			01.1500 00	(定員制)					いただく場合がこ	さいます。予め	_ ∫ 承くださし
21:15~22:00 エアロビクス	21-20~22-20	(疋貝制)					21:20~22:20	(疋貝制)	21:15~22:00 モムチャン				ヨのプログラム				_
・ イプロピクス 初級		21:30~22:30	21:30~22:00 タフエアロボード	21:30~22:15	21:15~22:30	21:30~22:00 トータルボディメイキング		21:40~22:30	フィットネスベーシック		21:30~22:00 アクアビクス				安全上ご遠慮いる		す。
吉原 陽子	Sling YOGA STUDIO ETERNAL®	プライベート	清水 美沙理	リトモス	プライベート	赤木創	Sling YOGA STUDIO ETERNAL®	プライベート	清水 美沙理		富安 朱	4 有 #	半レッスンは人数	数により時間等	変更がございま	す。	
	コガ会員専用(定員制)	レッスン(有料)		富安 朱	レッスン(有料)		ヨガ会員専用 (完員事)	レツスン			22:00~22:30 ~=~~	⑤ プー	-ル平日22:00~	√22:30、土曜20):00~20:30はリラ	ラックスタイムで	です。
	した貝削/						(定員制)	(有料)			ノフィハート	⊘ ⊢ т-	₽ →	ハラト、よぞ無しい	場合はフリーで依	+ -1,44	