

2025年 8月

月曜日

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

プール

スタジオ1

スタジオ2

<

コナミスポーツクラブ 明石大久保

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2025年 9月

|       | 月曜日                                                                                                                               |                                                             |                                                                                    | 火曜日                                                |                                                                  |                                                                  | 水曜日                                            |                                                             |                                                        | 本曜日                                   | 金曜日                                         |                                                                                                |                                                       | 土曜日                                      |                                                  |                                                  | 日曜日                                            |                                     |                                            |                                                         |                                     |       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|
|       | スタジオ1                                                                                                                             | スタジオ2                                                       | プール                                                                                | スタジオ1                                              | スタジオ2                                                            | プール                                                              | スタジオ1                                          | スタジオ2                                                       | プール                                                    |                                       | スタジオ1                                       | スタジオ2                                                                                          | プール                                                   | スタジオ1                                    | スタジオ2                                            | プール                                              | スタジオ1                                          | スタジオ2                               | プール                                        |                                                         |                                     |       |
|       | 当日のクラス参加は1スタジオ入り口前設置のレッスン参加台帳へロッカーキー番号を記載の上、ご参加くださいませ。<br>■レッスン参加台帳は、前のクラスのレッスンが開始するタイミングで設置いたします。<br>■クラス開始後の途中入場また途中退出はご遠慮ください。 |                                                             |                                                                                    |                                                    |                                                                  |                                                                  |                                                |                                                             |                                                        |                                       |                                             |                                                                                                |                                                       |                                          |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                            |                                                         |                                     |       |
| 9:00  |                                                                                                                                   |                                                             |                                                                                    |                                                    |                                                                  |                                                                  |                                                |                                                             |                                                        |                                       |                                             |                                                                                                |                                                       |                                          |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                            |                                                         |                                     |       |
| 30    | 😊 初めての方大歓迎<br>ヨガ(心)<br>9:30-10:15<br>岡本 亮二                                                                                        | 😊 初めての方大歓迎<br>アーカイブレッスン<br>ストレッチ<br>9:30-10:00<br>アーカイブレッスン | 🏊 水泳<br>水中温活ウォーキング<br>9:20-9:35<br>クロール初級<br>9:40-10:10<br>高田 早苗                   | 😊 初めての方大歓迎<br>ボディバランス45※ST<br>9:15-10:00<br>本多 真理子 | 🏊 水泳<br>水中温活ウォーキング<br>9:20-9:35<br>脂肪バイバイ<br>9:40-10:10<br>高田 早苗 | 🏊 水泳<br>水中温活ウォーキング<br>9:20-9:35<br>脂防バイバイ<br>9:40-10:10<br>高田 早苗 | 😊 初めての方大歓迎<br>オリジナルピラティス<br>9:30-10:15<br>東 美香 | 😊 初めての方大歓迎<br>アーカイブレッスン<br>ストレッチ<br>9:30-10:00<br>アーカイブレッスン | 😊 初めての方大歓迎<br>スミシング初級<br>9:20-10:05<br>本多 真理子          | 1週目/バタフライ 2週目/背泳ぎ<br>3週目/平泳ぎ 4週目/クロール | 😊 初めての方大歓迎<br>ヨガ(心)<br>9:15-10:15<br>本多 真理子 |                                                                                                |                                                       | 😊 初めての方大歓迎<br>運動塾<br>9:00-10:00<br>チアダンス | 😊 初めての方大歓迎<br>ビーマスポーツ<br>9:00-10:00              | 😊 初めての方大歓迎<br>運動塾<br>8:00-9:00児童<br>8:00-9:15上級S | 😊 初めての方大歓迎<br>ビーマスポーツ<br>9:00-10:00            | 😊 初めての方大歓迎<br>運動塾<br>8:00-9:15上級S   | 9:00                                       |                                                         |                                     |       |
| 10:00 |                                                                                                                                   | 😊 初めての方大歓迎<br>骨盤フレックス<br>10:30-11:00<br>スタッフ                | 😊 初めての方大歓迎<br>運動塾<br>10:30-11:30<br>ベビー                                            | 😊 初めての方大歓迎<br>太極拳<br>10:20-11:05<br>起塚 恵子          | 😊 初めての方大歓迎<br>ボディメンテナンス<br>【有料スクール】<br>10:15-11:15<br>本多 真理子     | 😊 初めての方大歓迎<br>運動塾<br>10:30-11:30<br>ベビー                          | 😊 シンブリーエアロ<br>10:35-11:15<br>藤野 由美子            | 😊 初めての方大歓迎<br>骨盤フレックス<br>10:30-11:00<br>池下 裕貴               | 😊 デジタルノート<br>成人水泳教室<br>10:20-11:20<br>中谷 千佐子<br>本多 真理子 |                                       | 😊 社交ダンス<br>10:35-11:25<br>Dance zone VIVAGE | 😊 ピラティス<br>【有料スクール】<br>10:30-11:30<br>本多 真理子                                                   | 😊 アクアピクス(シェイブ)<br>10:30-11:15<br>山崎 恵美                | 😊 背骨コンディショニング<br>10:30-11:15<br>藤野 由美子   | 😊 ビーマスポーツ<br>10:00-11:00                         | 😊 運動塾<br>10:00-11:00<br>キンダー<br>運動塾              | 😊 ビーマスポーツ<br>10:00-11:00                       | 😊 運動塾<br>10:00-11:00<br>キンダー<br>運動塾 | 10:00                                      |                                                         |                                     |       |
| 11:00 | 😊 シェイブエアロ<br>10:35-11:20<br>岡本 亮二                                                                                                 | 😊 OYZ<br>【有料スクール】<br>11:30-12:30<br>高田 早苗                   | 1週目/バタフライ 2週目/背泳ぎ<br>3週目/平泳ぎ 4週目/クロール<br>スミシング中級<br>週替り4泳法<br>12:00-12:45<br>平松 利湖 | 😊 レズミルズシェイプス<br>11:20-11:55<br>高田 早苗               | 😊 痛み不調改善！<br>背骨コンディショニング<br>【有料スクール】<br>11:45-12:45<br>杉本 知代     | 😊 クロール中級<br>11:50-12:20<br>本多 真理子                                | 😊 ZUMBA<br>11:35-12:20<br>杉本 知代                | 😊 OYZ<br>【有料スクール】<br>11:30-12:30<br>藤野 由美子                  | 😊 アクアピクス(シェイブ)<br>11:30-12:15<br>KAKO                  |                                       | 😊 メガダンス45<br>11:45-12:30<br>上田 さより          | 😊 骨盤フレックス<br>11:50-12:20<br>スタッフ<br>※詳細は下記記載<br>アーカイブレッスン<br>ストレッチ<br>12:40-13:10<br>アーカイブレッスン | 😊 平泳ぎ初級<br>11:50-12:20<br>中谷 千佐子                      | 😊 背泳ぎ初級<br>12:25-12:55<br>中谷 千佐子         | 😊 デジタルノート成人<br>水泳教室 初中級<br>13:00-14:00<br>中谷 千佐子 | 😊 運動塾<br>11:30-12:30<br>チアダンス                    | 😊 初めての方大歓迎<br>ボディジャム45<br>11:35-12:20<br>前川 智美 | 😊 運動塾<br>12:00-13:00<br>キンダー<br>運動塾 | 😊 初めての方大歓迎<br>コアクロス<br>12:00-12:30<br>スタッフ | 😊 初めての方大歓迎<br>オリジナルダンス<br>【有料スクール】<br>12:15-13:15<br>とも | 11:00                               |       |
| 12:00 | 😊 ボディパンパ30<br>12:45-13:15<br>有吉 早苗                                                                                                | 😊 ハワイアンフラ<br>【有料スクール】<br>12:50-14:05                        | 😊 スミシング<br>プライベートレッスン<br>12:50-14:00                                               | 😊 レズミルズダンス<br>13:20-13:50<br>KAKO                  | 😊 ボディコンバット45<br>12:15-13:00<br>KAKO                              | 😊 スミシング<br>プライベートレッスン<br>13:00-14:00                             | 😊 ボディバランス30※FX<br>13:30-14:00<br>花房 由有加        | 😊 初めての方大歓迎<br>オリジナルエアロ<br>【有料スクール】<br>13:30-14:30           | 😊 スミシング<br>プライベートレッスン<br>13:30-14:00                   |                                       | 😊 シンブリーエアロ<br>13:55-14:35<br>藤野 由美子         | 😊 OYZ<br>【有料スクール】<br>13:30-14:30<br>本多 真理子                                                     | 😊 アーカイブレッスン<br>ボディコンバット30<br>14:50-15:20<br>アーカイブレッスン | 😊 運動塾<br>14:00-14:45<br>ダンスノハッピー         | 😊 ボディパンパ45<br>13:45-14:30<br>森 弥栄                | 😊 運動塾<br>13:15-14:15<br>リトル<br>キンダー              | 😊 運動塾<br>14:00-14:45<br>ダンスノハッピー               | 😊 運動塾<br>13:15-14:15<br>リトル<br>キンダー | 😊 メガダンス45<br>14:00-14:45<br>KAKO           | 😊 初めての方大歓迎<br>骨盤フレックス<br>14:00-14:30<br>スタッフ            | 😊 運動塾<br>14:00-15:00<br>リトル<br>キンダー | 12:00 |
| 13:00 | 😊 ボディアタック45<br>13:35-14:20<br>池下 裕貴                                                                                               | 😊 大人バレエ<br>【有料スクール】<br>15:00-16:00<br>田中 美和                 | 😊 運動塾<br>14:15-15:15<br>リトル                                                        | 😊 シェイブエアロ<br>14:10-14:55<br>森 さとみ                  | 😊 アーカイブレッスン<br>ヨガ30<br>14:10-14:40<br>アーカイブレッスン                  | 😊 運動塾<br>14:15-15:15<br>リトル                                      | 😊 ボディパンパ30<br>14:20-14:50<br>池下 裕貴             | 😊 運動塾<br>14:15-15:15<br>リトル                                 | 😊 運動塾<br>14:15-15:15<br>リトル                            |                                       | 😊 ヨガ(心)<br>14:55-15:40<br>藤野 由美子            | 😊 アーカイブレッスン<br>ボディコンバット30<br>14:50-15:20<br>アーカイブレッスン                                          | 😊 運動塾<br>14:45-15:45<br>ダンスノハッピー                      | 😊 運動塾<br>14:45-15:45<br>ダンスノハッピー         | 😊 運動塾<br>14:45-15:45<br>ダンスノハッピー                 | 😊 運動塾<br>15:15-16:15<br>キンダー<br>運動塾              | 😊 運動塾<br>15:15-16:15<br>キンダー<br>運動塾            | 😊 運動塾<br>15:15-16:15<br>キンダー<br>運動塾 | 😊 運動塾<br>15:00-16:00<br>キンダー               | 😊 ヨガ(心)<br>16:10-16:55<br>まゆみ                           | 😊 こどもスイミング<br>スクール<br>16:30-17:00   | 13:00 |
| 14:00 | 😊 ボディバランス<br>14:40-15:40<br>山田 恵美                                                                                                 | 😊 大人バレエ<br>【有料スクール】<br>15:00-16:00<br>田中 美和                 | 😊 運動塾<br>15:15-16:15<br>キンダー                                                       | 😊 背骨コンディショニング<br>15:15-16:00<br>杉本 知代              | 😊 運動塾<br>15:15-16:15<br>キンダー                                     | 😊 運動塾<br>15:15-16:15<br>キンダー                                     | 😊 ヨガ(心)<br>15:10-16:10<br>本多 真理子               | 😊 背骨コンディショニング<br>プレミアム<br>【有料スクール】<br>15:00-16:00<br>藤野 由美子 | 😊 運動塾<br>15:15-16:15<br>キンダー                           |                                       | 😊 ヨガ(心)<br>14:55-15:40<br>藤野 由美子            | 😊 アーカイブレッスン<br>ボディコンバット30<br>14:50-15:20<br>アーカイブレッスン                                          | 😊 運動塾<br>14:45-15:45<br>ダンスノハッピー                      | 😊 運動塾<br>14:45-15:45<br>ダンスノハッピー         | 😊 運動塾<br>14:45-15:45<br>ダンスノハッピー                 | 😊 運動塾<br>15:15-16:15<br>キンダー<br>運動塾              | 😊 運動塾<br>15:15-16:15<br>キンダー<br>運動塾            | 😊 運動塾<br>15:15-16:15<br>キンダー<br>運動塾 | 😊 運動塾<br>15:00-16:00<br>キンダー               | 😊 ヨガ(心)<br>16:10-16:55<br>まゆみ                           | 😊 こどもスイミング<br>スクール<br>16:30-17:00   | 14:00 |
| 15:00 | 😊 運動塾<br>16:30-17:30<br>チアダンス                                                                                                     | 😊 運動塾<br>16:30-17:20<br>クラシックバレエ                            | 😊 運動塾<br>16:15-17:15<br>児童                                                         | 😊 運動塾<br>17:00-18:00<br>ダンスノハッピー                   | 😊 運動塾<br>17:00-17:45<br>ダンスノハッピー                                 | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級                                 | 😊 運動塾<br>16:15-17:15<br>児童                     | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級                            | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級                       |                                       | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級            | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級                                                               | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級                      | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級         | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級                 | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級                 | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級               | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級    | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級           | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級                        | 15:00                               |       |
| 16:00 | 😊 運動塾<br>17:40-18:40<br>チアダンス                                                                                                     | 😊 運動塾<br>17:30-18:30<br>クラシックバレエ                            | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級                                                   | 😊 運動塾<br>18:00-19:00<br>ダンスノハッピー                   | 😊 運動塾<br>18:00-19:00<br>ダンスノハッピー                                 | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級                                 | 😊 運動塾<br>17:15-18:15<br>児童<br>上級               | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級                            | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級                       |                                       | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級            | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級                                                               | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級                      | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級         | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級                 | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級                 | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級               | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級    | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級           | 😊 運動塾<br>18:15-19:15<br>児童<br>上級                        | 16:00                               |       |
| 17:00 | 😊 運動塾<br>18:45-19:45<br>バントトワリング                                                                                                  | 😊 運動塾<br>18:30-19:30<br>レスミルズシェイプス<br>20:00-20:35<br>高田 早苗  | 😊 運動塾<br>18:00-19:15上級<br>18:00-19:30上級S                                           | 😊 運動塾<br>19:00-20:00<br>ダンスノハッピー                   | 😊 運動塾<br>19:00-20:00<br>ダンスノハッピー                                 | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                                     | 😊 運動塾<br>18:00-19:15上級<br>18:00-19:30上級S       | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                                | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                           |                                       | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                                                                   | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                          | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2             | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                     | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                     | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                   | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2        | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2               | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                            | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2        | 17:00 |
| 18:00 | 😊 ボディパンパ45<br>19:30-20:15<br>重長 直子                                                                                                | 😊 初めての方大歓迎<br>レスミルズシェイプス<br>20:00-20:35<br>高田 早苗            | 😊 運動塾<br>18:00-19:15上級<br>18:00-19:30上級S                                           | 😊 運動塾<br>19:00-20:00<br>ダンスノハッピー                   | 😊 運動塾<br>19:00-20:00<br>ダンスノハッピー                                 | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                                     | 😊 運動塾<br>18:00-19:15上級<br>18:00-19:30上級S       | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                                | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                           |                                       | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                                                                   | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                          | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2             | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                     | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                     | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                   | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2        | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2               | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                            | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2        | 18:00 |
| 19:00 | 😊 ボディコンバット45<br>20:35-21:20<br>重長 直子                                                                                              | 😊 アーカイブレッスン<br>ヨガ30<br>20:50-21:20<br>アーカイブレッスン             | 😊 クロール初級<br>20:40-21:10<br>金高 凜空                                                   | 😊 ボディジャム<br>20:35-21:35<br>大山 奈美                   | 😊 ボディコンバット<br>【有料スクール】<br>20:30-21:30<br>駿本 明佳                   | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                                     | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                   | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                                | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                           |                                       | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                                                                   | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                          | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明             | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                     | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                     | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                   | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明        | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明               | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明                            | 😊 運動塾<br>20:35-21:20<br>橋 慶明        | 19:00 |
| 20:00 | 😊 初めての方大歓迎<br>レスミルズシェイプス<br>20:00-20:35<br>高田 早苗                                                                                  | 😊 初めての方大歓迎<br>レスミルズシェイプス<br>20:00-20:35<br>高田 早苗            | 😊 運動塾<br>18:00-19:15上級<br>18:00-19:30上級S                                           | 😊 運動塾<br>19:00-20:00<br>ダンスノハッピー                   | 😊 運動塾<br>19:00-20:00<br>ダンスノハッピー                                 | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                                     | 😊 運動塾<br>18:00-19:15上級<br>18:00-19:30上級S       | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                                | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                           |                                       | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                                                                   | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                          | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2             | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                     | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                     | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                   | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2        | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2               | 😊 運動塾<br>19:15-20:30<br>上級S2                            | 😊 運動塾<br>19:15-20:3                 |       |