

| 日付 | | スタジオ | 時間 | レッスン名 | インストラクター | | レッスン名 | インストラクター |
|--------|-----|-------|---------------------|---------|----------|---|------------|----------|
| 1/6,13 | (月) | プール | 14:00 ～ 14:45 | アクアビクス | 佐藤 | | アクアビクス | 永田 |
| 1/12 | (日) | SHINE | 10:15 ～ 11:05 | シンプルエアロ | 永田 | ⇒ | シンプルエアロ | 高橋 |
| | | | 11:20 ～ 12:05 | バレトン | | | ヨガ & ピラティス | |
| | | プール | 12:45 ～ 13:30 | アクアビクス | | | アクアウォーキング | おだ |