

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日			日曜日			
スタジオA	スタジオB	ジム	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール	スタジオA	ジムフロア	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア	
10:15~11:00 ステップ初級 浅井	10:15~10:30 コレクトTIME 10:30~10:45 シェイプTIME	10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:15~11:00 ヨガ 奥田		10:45~11:00 はじめて ガイダンスA	時間変更	10:15~10:45 エアロピクス初級 小笠原	10:15~10:30 ストレッチ 時間変更	10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:15~11:00 ピラティス 高橋(美)	10:45~11:00 はじめて ガイダンスA		10:45~11:15 アクアウォーキング キャスト	10:15~11:00 エアロピクス中級 小笠原	10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:45~11:30 ヨガ 奥田		10:45~11:00 はじめて ガイダンスA	
11:15~12:00 ダンス初級 新頭	11:10~11:55 パワーヨガ 森	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA	11:15~12:00 アクアピクス 余語	11:20~12:05 ボディコン 渡辺	11:15~12:00 Enjoy★RAMP 森下	11:30~11:45 はじめて ガイダンスB		11:00~11:45 BAILA BAILA 小笠原	10:55~11:40 ピラティス 浅野	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA	11:15~11:45 アクアダンベル 野々垣	11:15~12:00 エアロピクス中級 高橋(美)		11:30~11:45 はじめて ガイダンスB	11:30~12:30 成人(初級) スイミング スクール ＜有料＞	11:15~12:00 ZUMBA 小笠原	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA		11:45~12:30 エアロピクス初級 森下		11:30~11:45 はじめて ガイダンスB	
12:15~13:00 エアロピクス初級 森	12:30~13:00 ストレッチポール キャスト				12:20~12:50 B-RAMP 渡辺		女性限定	12:10~12:40 ANIMAL MOVE 浅野	12:00~12:45 フラダンス NAME		12:15~12:45 はじめてスイ ミング スクール ＜有料＞	12:15~13:00 バレトン 森	12:10~12:55 ヨガ 浅野			12:15~12:45 ANIMAL MOVE 渡辺			12:45~13:15 ボディコン 山下	担当者変更		
13:15~14:00 エアロピクス中級 岩田	13:20~13:50 バトルミックス 森下		13:45~14:15 初級スイム	13:00~13:45 バレトン 大島	13:15~13:45 ボール 高橋(直)			13:00~13:30 ボディシェイパー 山路		13:40~14:10 トランポ 渡辺	13:30~13:30 初級スイム	13:15~14:00 BAILA BAILA 森		14:00~14:15 はじめて ガイダンスA	14:00~15:00 成人(中級) スイミング スクール ＜有料＞	13:00~13:30 ボディコン 渡辺	14:00~14:15 はじめて ガイダンスB		13:40~14:25 BAILA BAILA 後藤(清)		14:00~14:15 はじめて ガイダンスA	
14:15~14:45 ボディシェイパー 浅野	14:10~14:55 ヨガ 加藤	14:00~14:15 はじめて ガイダンスB	14:30~15:00 中級スイム	14:05~14:50 エアロピクス初級 安井				14:00~14:45 ZUMBA rico		15:00~15:45 パワーヨガ rico	14:00~14:15 はじめて ガイダンスB	14:20~14:50 ボディコン 渡辺	14:10~14:55 エアロピクス中級 HORRY		14:30~15:15 ヨガ キャスト	14:30~15:15 アクアピクス 後藤(直)			14:45~15:45 SALSATION 後藤(清)		14:00~14:15 はじめて ガイダンスB	
15:05~15:50 ZUMBA 松下		15:30~15:45 はじめて ガイダンスA	15:15~15:45 上級スイム	15:30~16:15 ダンス初級 WUKE	14:55~15:25 ストレッチポール キャスト	15:30~15:45 はじめて ガイダンスB		15:00~16:00 成人(中級) スイミング スクール ＜有料＞				15:30~16:15 ダンス初級 WUKE	15:15~15:45 からだリセット 浅野	15:30~15:45 はじめて ガイダンスB		15:30~15:45 はじめて ガイダンスA					15:30~15:45 はじめて ガイダンスB	
		《初級・中級スイム》 8月・9月：バタフライ 10月・11月：クロール																				
19:15~20:00 エアロピクス初級 岩田		19:15~19:30 はじめて ガイダンスB		19:00~20:00 SALSATION 大橋	19:05~19:50 エアロピクス初級 加藤	19:15~19:30 はじめて ガイダンスA		19:00~20:00 SALSATION Tomoko		19:15~19:30 はじめて ガイダンスB		19:00~19:45 エアロピクス初級 浅井	19:15~20:00 エアロピクス中級 高橋(美)			19:15~20:00 バラエティ IR						
20:15~21:00 ZUMBA rico		20:15~20:30 はじめて ガイダンスA	20:15~20:45 アクアダンベル 森下	20:15~21:00 エアロピクス中級 岩田	20:10~20:55 ピラティス 加藤	20:15~20:30 はじめて ガイダンスB		20:15~21:00 BAILA BAILA 前田		20:15~20:30 はじめて ガイダンスA		20:15~21:00 BAILA BAILA 森	20:20~20:50 バトルミックス 高橋(美)	20:15~20:30 はじめて ガイダンスB	20:15~20:45 アクアダンベル キャスト 山下	20:15~21:00 バラエティ IR						

木曜日は休館日です。

初めての方も安心のクラスです。

【スタジオレッスンのご案内】

- WEB予約にて1週間前からお予約が可能です。(660円税込/月)フロントにてオプション加入お手続きが必要です。
- 当日、定員に空きがある場合にはご予約されていない方もご参加が可能です。

※WEB予約詳細は館内掲示をご覧ください。

【プールコースのご案内】

- アクアピクス:通常2コース 25人以上で3コース
- スイミング無料レッスン:通常1コース 11人以上で2コース
- スイミング有料レッスン:5名まで1コース 6名以上で2コース

【スイム無料レッスンのご案内】

- レッスン開始30分前よりフロントにて参加札を配布します。