

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール
10:30~11:15 ヨガ 平野 真知子	10:30~11:00 ガイダンス/ ステップアップ		10:30~11:15 Enjoy★RAMP 後藤 麻子	10:30~11:00 ガイダンス/ ステップアップ	10:30~11:30 成人スイミング スクール【中級】 (有料)	10:30~11:15 ヨガ 後藤 崇子	10:30~11:00 ガイダンス/ ステップアップ	10:30~11:30 成人スイミング スクール【初級】 (有料)		10:30~11:30 ヨガ 平野 真知子	10:30~11:00 ガイダンス/ ステップアップ		10:30~11:15 BAILA BAILA 中西 幸子	10:30~11:00 ガイダンス/ ステップアップ	10:10~12:35 ジュニアスイミング スクール(有料)	10:30~11:30 ヨガ shinko	10:30~11:00 ガイダンス/ ステップアップ	10:10~11:20 ジュニアスイミング スクール(有料)
11:30~12:00 ボディコン 平野 誠喜			11:35~12:05 B-RAMP ~女性限定~ 後藤 麻子	11:35~11:55 ガイダンス		11:35~12:20 エアロビクス中級	11:35~12:05 ガイダンス/ ステップアップ			11:45~12:15 ステップ初級 宮本 真由美	11:45~12:05 ガイダンス		11:35~12:20 パワーヨガ 松尾 弘典	11:35~12:05 ガイダンス/ ステップアップ				11:50~12:20 アクアビクス 村上 友也
12:15~13:00 エアロビクス初級 RINA	12:15~12:45 ガイダンス/ ステップアップ	12:40~14:40 成人スイミング スクール【中級】 (有料)	12:25~12:55 バトルミックス 松尾 弘典	12:25~12:45 ガイダンス		12:40~13:25 ピラティス 古澤 真里	12:40~13:10 ガイダンス/ ステップアップ	11:50~12:20 アクアビクス 宮本 真由美		12:35~13:20 ダンス初級 RINA	12:35~13:05 ガイダンス/ ステップアップ	12:30~13:00 アクアダンベル 柳沢 裕理	12:40~13:25 ヨガ 松尾 弘典	12:40~13:10 ガイダンス/ ステップアップ			12:00~12:30 ガイダンス/ ステップアップ	
13:15~14:00 フラダンス フリ 大倉	13:20~13:40 ガイダンス	成人スイミング スクール【初級】 (有料)	13:15~14:15 ヨガ 松尾 弘典	13:15~13:45 ガイダンス/ ステップアップ	13:30~14:00 アクアビクス 村上 友也	13:45~14:45 ZUMBA 大江 美由紀	14:00~14:30 ガイダンス/ ステップアップ	12:35~13:05 はじめてスイム スタッフ		13:45~14:45 ヨガ 衣笠 明子	14:00~14:30 ガイダンス/ ステップアップ	13:15~13:45 はじめてスイム スタッフ	13:45~13:55 シェイプTIME	14:30~15:00 Enjoy★DANCE 後藤 麻子	13:15~17:00 ジュニアスイミング スクール(有料)	13:30~14:15 Enjoy★RAMP 後藤 麻子	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ	
14:15~15:00 ピラティス 宮本 真由美	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ	成人スイミング スクール【初級】 (有料)	14:30~15:00 エアロビクス初級 柳沢 裕理	14:30~14:50 ガイダンス	14:15~14:45 すいすいウイロー スタッフ					15:00~15:10 シェイプTIME			14:15~15:00 Enjoy★DANCE 後藤 麻子			14:35~15:05 エアロビクス初級 後藤 麻子	14:35~14:55 ガイダンス	
		15:30~18:10 ジュニアスイミング スクール(有料)	15:15~16:00 BAILA BAILA 中西 幸子		15:15~19:00 ジュニアスイミング スクール(有料)			15:15~19:00 ジュニアスイミング スクール(有料)								15:30~16:30 ヨガ 中西 幸子	15:40~16:10 ガイダンス/ ステップアップ	
	16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ			16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ			16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ							16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ				
	17:00~17:30 ガイダンス/ ステップアップ			17:00~17:30 ガイダンス/ ステップアップ			17:00~17:30 ガイダンス/ ステップアップ							17:00~17:30 ガイダンス/ ステップアップ				
	18:30~19:00 ガイダンス/ ステップアップ			18:00~18:30 ガイダンス/ ステップアップ			18:30~19:00 ガイダンス/ ステップアップ							18:00~18:30 ガイダンス/ ステップアップ				
			19:15~19:45 ステップ初級 Mu	19:15~19:35 ガイダンス						19:20~19:30 シェイプTIME								
19:45~20:30 エアロビクス初級 Aki	19:45~20:15 ガイダンス/ ステップアップ		20:00~21:00 ZUMBA Mu	20:10~20:40 ガイダンス/ ステップアップ		19:45~20:30 ピラティス 中西 幸子	19:45~20:15 ガイダンス/ ステップアップ			19:45~20:30 ピラティス 重田 美和	19:45~20:15 ガイダンス/ ステップアップ	19:50~20:50 成人スイミング スクール【初級】 (有料)	20:00~20:45 パラエティール レッスン ※内容は別紙にて告知 ※月に一回程度の開催	20:00~20:30 ガイダンス/ ステップアップ				
20:45~21:30 ZUMBA Aki	21:00~21:30 ガイダンス/ ステップアップ			21:15~21:45 ガイダンス/ ステップアップ		20:45~21:30 BAILA BAILA 中西 幸子	21:00~21:30 ガイダンス/ ステップアップ			20:45~21:30 ヨガ 中西 幸子	21:00~21:30 ガイダンス/ ステップアップ							

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- プールでのレッスンに關しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 変更箇所です。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

- レッスン開始30分前から10分前まで、ジムエリアにて抽選カードを配布いたします
- 初心者プログラム
- ガイダンス・ステップアップ受講者の方は、フロント又はジムにてご予約いただきますようお願いいたします。