

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	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	
10:15~11:00 ステップ初級 浅井	10:15~10:45 POWER×BOX 浅野		10:15~11:00 ヨガ 奥田	10:15~10:45 トランポ 山下 10:55~11:10 コレクトTIME	抽選なし	10:15~10:45 エアロビクス初級 かおる	10:15~10:45 POWER×BOX キャスト		10:20~10:50 POWER×BOX 野口	10:15~11:00 ピラティス 高橋(美)	10:45~11:15 アクアオーキング キャスト	10:15~11:00 エアロビクス中級 かおる	10:40~11:10 BATTLE×BOX 三宅	8:30~10:50 ジュニア スイミング スクール <有料>	10:15~11:15 ヨガ 奥田	10:50~11:20 SHAPE×BOX 山下	
11:15~12:00 ダンス初級 新頭	11:05~12:05 ヨガ 森	11:15~12:00 アクアピクス 余語	11:20~12:05 Enjoy★RAMP 山下	11:30~12:00 POWER×BOX 楳原		11:00~11:45 BAILA BAILA かおる	11:05~11:50 ピラティス 浅野	11:15~11:45 アクアダンベル 山下	11:15~12:00 エアロビクス中級 高橋(美)	11:20~11:50 BALANCE×BOX 渡辺	11:30~12:30 成人(中級) スイミング スクール <有料>	11:15~12:00 ZUMBA かおる	11:25~11:55 B-RAMP 三宅	女性限定	11:35~12:20 Enjoy★RAMP 山下	11:40~12:10 POWER×BOX 武井	
12:20~13:05 エアロビクス初級 森	12:25~12:55 ADJUST×BOX 浅野		12:20~13:05 SHAPE×BOX 渡辺	12:15~13:00 エアロビクス初級 長谷川		12:00~12:45 フラダンス あい	12:10~12:40 ANIMAL×BOX 浅野		12:15~13:00 パレトン 森	12:10~12:55 YOGA×BOX 浅野		12:15~12:45 SHAPE×BOX 渡辺	12:10~12:40 AERO×BOX I 三宅		12:35~13:20 ZUMBA 武井	12:30~13:15 AERO×BOX I 野口	
13:20~14:05 エアロビクス中級 岩田	13:15~13:45 BATTLE×BOX 野口	13:45~14:15 初級スイム	13:20~14:05 パレトン 大島	13:25~13:55 B-RAMP 渡辺	女性限定	13:00~13:30 POWER×BOX 山路	13:05~13:20 コレクトTIME	13:00~13:30 初級スイム	13:15~14:00 BAILA BAILA 森	13:10~13:25 シェイプTIME	抽選なし	13:00~13:30 POWER×BOX 野口	12:55~13:25 ADJUST×BOX キャスト	13:00~13:45 アクアピクス 後藤(直)	13:35~14:20 BAILABAILA 後藤(清)		
14:20~14:50 POWER×BOX 浅野	14:10~14:55 ヨガ 加藤	14:30~15:00 中級スイム	14:20~15:05 DANCE×BOX 楳原	14:15~15:00 ヨガ 三宅	13:45~14:45 成人(初級) スイミング スクール <有料>	14:00~14:45 ZUMBA rico	14:25~14:40 4ミニッツ		14:15~15:00 エアロビクス中級 長谷川	14:25~14:55 SHAPE×BOX 渡辺	14:00~15:00 成人(中級) スイミング スクール <有料>	14:15~15:00 エアロビクス中級 長谷川	14:25~14:55 SHAPE×BOX 渡辺	14:10~15:20 ジュニア スイミング スクール <有料>	14:35~15:20 SALSATION 後藤(清)		
15:05~15:50 ZUMBA 松下		15:15~15:45 上級スイム	15:30~16:15 ダンス初級 WUKE	15:15~15:45 ADJUST×BOX 渡辺	15:00~16:00 成人(中級) スイミング スクール <有料>	15:00~15:45 パワーヨガ rico	15:05~15:50 AERO×BOX I 三宅		15:30~16:15 ダンス初級 WUKE	15:15~15:45 RESET×BOX 浅野		15:30~16:15 ダンス初級 WUKE	15:15~15:45 RESET×BOX 浅野				
<<初級・中級スイム>> 6・7月 背泳ぎ 8・9月 クロール 10・11月 バタフライ						<<初級・中級スイム>> 6・7月 バタフライ 8・9月 平泳ぎ 10・11月 背泳ぎ											
19:15~20:00 エアロビクス初級 岩田	19:35~20:05 POWER×BOX 山下		19:00~20:00 SALSATION 大橋	19:10~19:55 エアロビクス初級 加藤	19:30~20:30 成人 スイミング スクール <有料>	19:15~20:00 エアロビクス中級 HORRY	19:20~20:05 SHAPE×BOX 山下		19:05~19:50 エアロビクス初級 浅井	19:00~19:45 パレトン 森		19:15~20:00 バラエティ 別紙告知					
20:15~21:00 ZUMBA rico	20:20~20:50 SHAPE×BOX 山下	20:20~20:50 アクアピクス 野口	20:15~21:00 エアロビクス中級 岩田	20:10~20:55 ピラティス 加藤	20:45~21:15 スイマーズ	20:15~21:00 ZUMBA ナタリー	20:20~20:50 トランポ 山下	抽選なし	20:05~20:50 BAILA BAILA 森	20:00~20:45 ステップ初級 水谷	20:15~20:45 アクアダンベル 山下	20:15~21:00 バラエティ 別紙告知					
	21:05~21:20 コレクトTIME						21:05~21:20 コレクトTIME			21:00~21:30 ピラティス 水谷							

木曜日は休館日です。

初めての方も安心のクラスです。

<<Aスタジオ>>
 ダンス系などの難易度の高いレッスンから、調整系の
 リラックスができるレッスンまで幅広く揃えています。
 <<Bスタジオ>>
 初めての方でも入りやすく、どなたでもお楽しみいただける
 レッスンを揃えています。

【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。
 ●スタジオレッスン当日参加方法
 予約なしで参加される方は、20分前にマグネットが準備されますので、空いている席からご自由にお選びいただけます。
 ●15分間のプチレッスンは、場所の指定はございません。扉はレッスン中も常に開放しており、途中入退場が可能です◎

【プールコースのご案内】
 ●アクアピクス・ダンベル：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
 ●スイミング無料レッスン：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。定員20名になり次第、終了となります。
 ●スイマーズ：25m~50mを泳ぐ泳力向上が目的のクラス
 通常1コース 1人以上で2コース(参加札なし)

【ジュニアスイミングコース使用時間】※最大3コース使用
 ・月曜日 16:40~17:50
 ・水曜日 16:40~17:50
 ・金曜日 16:40~19:00
 ・土曜日 10:00~10:50 14:10~16:30
 ・日曜日 10:00~12:00