

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日は 休館日です。	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	10:20～10:50 POWER×BOX 浅野		10:15～11:00 ヨガ 奥田	10:20～10:50 トランポ 山下		10:15～10:45 エアロビクス初級 かおる	10:20～10:50 POWER×BOX 味岡			10:20～10:50 POWER×BOX 野口	10:15～11:00 ピラティス 高橋(美)	10:45～11:15 アクアウォーキング キャスト	10:15～11:00 エアロビクス初級 かおる	【新規】 10:20～11:05 BATTLE×BOX 三宅	8:30～10:50 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞	【場所変更】 10:15～10:30 4ミニッツ	【時間変更】 10:35～11:20 ヨガ 奥田
	【時間・内容変更】		【場所・時間変更】	【場所・時間変更】		11:00～11:45 BAILA BAILA かおる	11:05～11:50 ピラティス 浅野	11:15～11:45 アクアダネル 味岡		11:15～12:00 エアロビクス初級 高橋(美)	11:20～11:50 BALANCE×BOX 高橋(直)	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	【新規】 11:25～11:55 B-RAMP 三宅	女性限定	【時間・場所変更】 11:35～12:20 Enjoy★RAMP 山下	【場所・担当変更】 11:45～12:15 SHAPE×BOX 味岡
11:15～12:00 ダンス初級 新頭	11:05～12:05 ヨガ 森	11:15～12:00 アクアビクス 余語	11:20～12:05 Enjoy★RAMP 山下	11:30～12:00 POWER×BOX 榎原		12:00～12:45 フラダンス あい	12:10～12:40 ANIMAL×BOX 浅野			12:15～13:00 バレトン 森	12:10～12:55 YOGA×BOX 浅野		12:15～12:45 SHAPE×BOX 渡辺	【新規】 12:20～12:35 シェイプTIME			【新規】 12:35～13:20 ZUMBA 武井
【時間変更】 12:20～13:05 エアロビクス初級 森	【時間変更】 12:25～12:55 ADJUST×BOX キャスト		【時間変更】 12:20～13:05 SHAPE×BOX 渡辺	【新規】 12:15～12:30 コレクトTIME		13:00～13:30 POWER×BOX 山路	【新規】 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	【追加】 13:35～14:05 SHAPE×BOX 山下	14:00～15:00 成人(中級) スイミング スクール ＜有料＞	【内容変更】 13:45～14:30 バラエティ 別紙告知	ヨガ以外の レッスンも 入ります◎	12:55～13:25 ADJUST×BOX 味岡	13:00～13:45 アクアビクス 後藤(直)	【新規】 13:35～14:05 ピラティス 武井
【時間変更】 13:20～14:05 エアロビクス中級 岩田	【時間変更】 13:15～13:45 BATTLE×BOX 味岡	13:45～14:15 初級スイム	【時間変更】 13:20～14:05 バレトン 大島	【時間変更】 13:25～13:55 B-RAMP 渡辺	女性限定	14:00～14:45 ZUMBA rico	13:40～14:10 トランポ 渡辺	13:45～14:15 中級スイム		14:15～15:00 エアロビクス中級 HORRY	【時間・場所変更】 14:25～14:55 SHAPE×BOX キャスト					14:10～15:20 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞	13:40～14:25 BAILA BAILA 後藤(清)
【時間変更】 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	【時間変更】 14:20～15:05 DANCE×BOX 榎原	【新規】 14:15～15:00 ヨガ Tamami				【新規】 14:25～14:40 4ミニッツ			15:30～16:15 ダンス初級 WUKE		15:15～15:45 RESET×BOX 浅野				14:45～15:30 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	【時間変更】 15:15～15:45 ADJUST×BOX キャスト	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	15:15～16:00 AERO×BOX I 三宅					16:40～19:00 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞					
≪初級・中級スイム≫ 8・9月 平泳ぎ 10・11月 背泳ぎ 12・1月 クロール 2・3月 バタフライ						≪初級・中級スイム≫ 8・9月 クロール 10・11月 バタフライ 12・1月 平泳ぎ 2・3月 背泳ぎ											
19:15～20:00 エアロビクス初級 岩田	【時間変更】 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＞	19:00～20:00 SALSATION Tomoko	【内容・時間変更】 19:20～19:50 バラエティ キャスト	≪月別バラエティ≫ 10月 SHAPE×BOX 11月 トランポ 12月 AERO×BOX I	19:05～19:50 CHOREOLOGY 佐藤 瞳	19:00～19:45 エアロビクス初級 浅井		19:15～20:00 バラエティ 別紙告知					
20:15～21:00 ZUMBA rico	【時間変更】 20:20～20:50 SHAPE×BOX 山下	【時間変更】 20:20～20:50 アクアビクス 味岡	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	20:10～20:55 SMART×BOX 野口			20:05～20:50 BAILA BAILA 森	【新規】 20:00～20:45 ステップ初級 水谷	20:15～20:45 アクアダネル 山下	20:15～21:00 バラエティ 別紙告知				
	【新規】 21:05～21:20 コレクトTIME						【新規】 21:10～21:25 コレクトTIME				21:00～21:30 ピラティス 水谷						
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、調整系のリラクセ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。 ●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。 ●15分間のプチレッスン(4ミニッツ・シェイプ・コレクトTIME)は、抽選無しでご参加いただけます。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。お気軽にご参加ください。																	
【プールコースのご案内】 ●アクアビクス・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、参加札の配布が終了となります。																	

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週間前からご予約が可能です(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。
●15分間のプチレッスン(4ミニッツ・シェイプ・コレクトTIME)は、抽選無しでご参加いただけます。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。お気軽にご参加ください。
- 【プールコースのご案内】
●アクアビクス・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、参加札の配布が終了となります。