

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日			
	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール		ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー		プール	
10:00	10:15～11:00			10:15～11:00			10:15～11:00				10:15～11:00						10:30～11:15		10:00～11:10	10:00
30	ZUMBA	10:25～10:40 シェイプTIME 美尻・美脚		ヨガ	10:25～10:40 シェイプTIME 二の腕・背中	10:30～11:00	ヨガ	10:25～10:40 シェイプTIME お腹・ウエスト			エアロビクス 初級	10:25～10:40 シェイプTIME 二の腕・背中	10:30～11:00	エアロビクス 初級		10:00～12:30 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	ピラティス		ジュニア スイミング 体験会 (最大2コース)	30
11:00	11:15～12:00			11:15～12:00			11:15～11:45				11:15～12:00			11:15～11:45			11:30～12:00			11:00
30	ヨガ		11:30～12:00	美温活 リンパストレッチ			SHAPE×BOX				ZUMBA			バタフライ 平泳ぎ			SHAPE×BOX			30
12:00	徳森 美奈子		徳森 美奈子	古谷 莉沙			吉村 望				KANAKO			田頭 菜穂			管 一樹			12:00
30							ピククルボール サークル (有料) 管/小原					12:15～12:45 ADJUST×BOX スタッフ								30
13:00	13:15～13:45			13:15～14:00			13:15～14:00				13:15～14:00			13:15～14:00			13:00～14:00			13:00
30	エアロビクス 初級		13:30～14:00	ZUMBA	13:25～13:40 シェイプTIME 美尻・美脚		美温活 リンパストレッチ	13:25～13:40 シェイプTIME 美尻・美脚			バレトン			Enjoy★ RAMP			バラエティー レッスン	13:25～13:40 シェイプTIME 二の腕・背中		30
14:00	14:10～14:55	14:15～15:00	14:10～14:40	14:15～15:00			14:15～15:00	14:15～15:00			14:15～14:45			14:15～15:00			14:15～14:45			14:00
30	BODY COMBAT	ヨガ	バタフライ 平泳ぎ	エアロビクス 初中級			リトモス	ヨガ			SHAPE×BOX			ピラティス	14:25～14:40 シェイプTIME 美尻・美脚	14:00～15:10 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	B-RAMP ～女性限定～ 高岡 真紀子			30
15:00	15:10～15:55	15:25～15:40 シェイプTIME 二の腕・背中		15:15～16:00	15:15～16:00		15:15～15:45		15:15～15:45		15:00～15:30	15:10～15:25 シェイプTIME お腹・ウエスト		15:15～16:00		15:20～15:50	15:10～15:55			15:00
30	RESET×BOX			BODY COMBAT	パワーヨガ		POWER×BOX		15:15～15:45		AERO×BOX I			ZUMBA		クアウォーキング	ヨガ			30
16:00	16:10～17:10			萩山 未来	宇高 佑美		小原 道幸				小原 道幸			moco		三木 沙織	高岡 真紀子			16:00
30	ピククルボール サークル (有料) 三木																			30
17:00			16:40～17:50 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)			16:40～17:50 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)			16:40～17:50 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)				15:30～19:00 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)			15:30～19:00 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)				17:00
30																				30
18:00																				18:00
30																				
19:00	19:00～19:45		19:15～19:45	19:15～20:00			19:15～20:00	19:25～19:40 シェイプTIME 美尻・美脚			19:15～20:00			18:30～19:00 POWER×BOX 二宮 竜平	18:50～19:05 シェイプTIME お腹・ウエスト					
30	BODY COMBAT		バタフライ 平泳ぎ	BODY ATTACK			ZUMBA				ヨガ			19:15～20:00			パラエティー レッスン			
20:00	20:00～20:45	20:10～20:25 シェイプTIME お腹・ウエスト		MARIKO			moco				岡野 友里									
30	リトモス			20:15～21:00			20:15～21:00	20:30～21:00 ADJUST×BOX			20:20～21:05	20:30～20:45 シェイプTIME 二の腕・背中	20:15～20:45							
21:00	21:00～21:45	21:00～21:45		ZUMBA			ダンス初級				BODY JAM			20:20～21:05						
30	古谷 莉沙			MARIKO			Kurumi	スタッフ			生田 早苗									
22:00	21:00～21:45	21:00～21:45		21:15～22:00	21:30～21:45 シェイプTIME お腹・ウエスト		21:15～22:15	21:15～22:00			21:20～22:05									
30	BODY ATTACK	美温活 リンパストレッチ		ピラティス			BODY COMBAT	ヨガ			BODY COMBAT									
22:00	濱本 要	古谷 莉沙		上田 英子			栗田 治	高岡 真紀子			生田 早苗									

マークはシューズ無しで参加頂けます。 マークは初めての方におすすめのレッスンです。

安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。

スタジオプログラムは、オプションのレッスンWEB予約で事前ご予約またはレッスン開始30分前よりジムエリアボードに参加カードを設置いたしますのでお取りいただき、レッスン開始前に担当インストラクター

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関しましては、レッスン開始10分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。

～プライベートスイム(有料)～

1人 15分 1,650円

マンツーマンで目的に合わせた

レッスンを受けることができます。

事前にご予約をお願い致します。

