

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		10:15~10:45 エアロビクス初級 小笠原	10:15~10:30 ストレッチ		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 エアロビクス初級 小笠原	10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:15~10:25 プテレッスン	10:40~11:25 Enjoy★RAMP 森下	10:45~11:00 はじめて ガイダンスA	10:45~11:30 ヨガ 奥田	11:30~11:45 はじめて ガイダンスB				
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 アクアビクス 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	11:05~11:50 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 アクアダネル 野々垣	11:15~12:00 エアロビクス初級 高橋(美)	11:20~11:50 ボール 高橋(直)	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 エアロビクス初級 森下	10:40~11:25 Enjoy★RAMP 森下	11:30~11:45 はじめて ガイダンスB	11:45~12:30 エアロビクス初級 森下	11:30~11:45 はじめて ガイダンスB				
12:15~13:00 エアロビクス初級 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			12:00~12:45 フラダンス NAMEIE	12:10~12:40 ANIMAL MOVE 浅野		12:15~12:45 はじめてスイム	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			12:15~12:45 ANIMAL MOVE 渡辺					
13:15~14:00 エアロビクス中級 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				13:00~13:30 ボディシェイパー 山路			13:00~13:30 初級スイム	13:15~14:00 BAILA BAILA 森				13:00~13:30 ボディコン 渡辺			13:45~13:55 ボディシェイパー 森下			13:45~14:15 初級スイム			13:45~14:25 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 森下	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 エアロビクス初級 安井				14:00~14:45 ZUMBA 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 エアロビクス中級 HORRY			14:30~15:15 ヨガ キャスト			14:45~15:45 SALSATION 後藤(清)			14:30~15:15 ヨガ キャスト			14:45~15:45 SALSATION 後藤(清)	15:30~15:45 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				15:00~16:00 成人(中級) スイミング スクール <有料>			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A			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A	15:30~15:45 はじめて ガイダンスB	
			19:00~19:15 プテレッスン	19:00~20:00 SALSATION 大橋	19:05~19:50 エアロビクス初級 加藤	19:15~19:30 はじめて ガイダンスA		19:00~20:00 SALSATION Tomoko	19:15~19:45 トランポ 森下	19:15~19:30 はじめて ガイダンスB		19:10~19:55 CHOREOLOGY 佐藤 瞳	19:00~19:45 エアロビクス初級 浅井	19:15~19:30 はじめて ガイダンスA		19:15~20:00 バラエティ IR			19:00~19:15 プテレッスン			19:15~20:00 バラエティ IR			19:15~20:00 バラエティ IR		
	19:30~20:00 ボディコン 石川	19:15~19:30 はじめて ガイダンスB	20:15~20:30 はじめて ガイダンスA	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	20:15~20:30 はじめて ガイダンスB	19:30~20:30 成人 スイミング スクール <有料>	20:15~21:00 BAILA BAILA 前田	20:05~20:35 バトルミックス 森下	20:15~20:30 はじめて ガイダンスA		20:15~21:00 BAILA BAILA 森	20:05~20:35 エアロビクス初級 水谷	20:15~20:30 はじめて ガイダンスB	20:15~20:45 アクアダネル 山下	20:15~21:00 バラエティ IR						20:15~21:00 バラエティ IR			20:15~21:00 バラエティ IR		
	20:20~21:05 Enjoy★RAMP 石川	20:15~20:30 はじめて ガイダンスA	20:15~20:45 アクアビクス 森下				20:45~21:15 初級スイム		21:15~21:45 ヨガ 前田				20:50~21:20 ピラティス 水谷														

木曜日は休館日です。

<<初級・中級スイム>>  
10月・11月：平泳ぎ  
12月・1月：クロール

<<初級・中級スイム>>  
10月・11月：クロール  
12月・1月：平泳ぎ

- 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。
- 【プールコースのご案内】
- アクアビクス: 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。