

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			10:45~11:00 はじめて ガイダンスA		
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 アクアダニベル 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(中級) 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		11:45~12:15 ボディコン 山下	10:40~11:25 Enjoy★RAMP 山下		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 NAMIE	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				12:30~13:15 エアロビクス初級 森下					
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								
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			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			13:40~14:10 トランポ 渡辺	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	14:00~15:00 成人(中級) スイミング スクール ＜有料＞	13:45~14:15 バラエティ キャスト	14:00~14:15 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	14:55~15:25 ストレッチポール 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			15:30~15:45 はじめて ガイダンスA	15:30~16:15 ダンス初級 WUKE				14:30~15:15 ヨガ キャスト	14:00~14:15 はじめて ガイダンスA							
			《初級・中級スイム》 2月・3月：背泳ぎ								《初級・中級スイム》 2月・3月：バタフライ													
19:15~20:00 エアロビクス初級 岩田	19:00~19:10 プテレッスン 19:30~20:00 ボディコン 山下	19:15~19:30 はじめて ガイダンスB		19:00~20:00 SALSATION 大橋	19:10~19:55 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	19:20~19:50 トランポ 森下		19:15~19:30 はじめて ガイダンスB		19:05~19:50 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								
20:15~21:00 ZUMBA rico	20:20~21:05 Enjoy★RAMP 山下	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	20:15~21:00 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 ZUMBA ナタリー	20:10~21:10 SMART×BOX 森下		20:15~20:30 はじめて ガイダンスA		20:05~20:50 BAILA BAILA 森	20:00~20:45 エアロビクス初級 水谷	20:15~20:30 はじめて ガイダンスB	20:15~21:00 バラエティ IR								
							20:45~21:15 初級スイム							21:00~21:30 ピラティス 水谷										
							レッスン内容・担当者変更							時間変更										

木曜日は休館日です。

時間変更

時間変更

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。