

月曜日				火曜日				水曜日			
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
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			10:15~11:00 ヨガ 奥田				10:15~10:45 エアロピクス初級 かおる	10:15~10:30 ストレッチ		
	11:10~11:55 パワーヨガ 森		11:15~12:00 アクアピクス 余語	11:20~12:05 SHAPE×BOX 渡辺	11:15~12:00 Enjoy★RAMP 野口			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 野々垣
12:15~13:00 エアロピクス初級 森	12:30~13:00 ADJUST×BOX 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 あい	12:10~12:40 ANIMAL×BOX 浅野		12:15~12:45 はじめてスイム
	13:20~13:50 BATTLE×BOX 野口			13:00~13:45 バレトン 大島				13:00~13:30 POWER×BOX 山路			13:00~13:30 初級スイム
13:15~14:00 エアロピクス中級 岩田		10:30~20:30 ガイダンス	13:45~14:15 初級スイム	14:05~14:50 エアロピクス初級 安井		10:30~20:30 ガイダンス	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		13:45~14:15 中級スイム
14:15~14:45 POWER×BOX 野口	14:10~14:55 ヨガ 加藤	10:30~20:30 ガイダンス いつでも ※スタジオの 抽選等でお待 ちいただく場合 もございます	14:30~15:00 中級スイム	14:55~15:25 ADJUST×BOX キャスト		10:30~20:30 ガイダンス いつでも 受講可能◎ ※スタジオの 抽選等でお待 ちいただく場合 もございます	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 ZUMBA 松下			15:15~15:45 上級スイム	15:30~16:15 ダンス初級 WUKE		10:30~20:30 ガイダンス いつでも 受講可能◎ ※スタジオの 抽選等でお待 ちいただく場合 もございます					16:40~17:50 ジュニア スイミング スクール <有料>

木曜日は休館日です。(ジュニアスイミングのみ開校)

金曜日				土曜日			日曜日		
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 ピラティス 高橋(美)			10:15~11:00 エアロピクス初級 かおる		8:30~10:50 ジュニア スイミング スクール <有料>	10:15~10:25 プテレッスン		
11:15~12:00 エアロピクス初級 高橋(美)	11:20~11:50 BALANCE×BOX 高橋(直)		10:45~11:15 アクアオーキング キャスト	11:15~12:00 ZUMBA かおる			10:45~11:30 ヨガ 奥田	10:40~11:25 Enjoy★RAMP 山下	
12:15~13:00 バレトン 森	12:10~12:55 YOGA×BOX 浅野		11:30~12:30 成人(中級) スイミング スクール <有料>	12:15~12:45 SHAPE×BOX 渡辺			11:45~12:15 SHAPE×BOX 山下		
13:15~14:00 BAILA BAILA 森		10:30~20:30 ガイダンス	13:00~13:30 バラエティ キャスト				12:30~13:15 AERO×BOX I 野口		
	14:10~14:55 エアロピクス中級 HORRY	10:30~20:30 ガイダンス いつでも 受講可能◎ ※スタジオの 抽選等でお待 ちいただく場合 もございます							
14:20~14:50 SHAPE×BOX 渡辺			13:45~14:30 ヨガ キャスト				14:10~15:20 ジュニア スイミング スクール <有料>		10:30~16:30 ガイダンス いつでも 受講可能◎ ※スタジオの 抽選等でお待 ちいただく場合 もございます
	15:15~15:45 RESET×BOX 浅野		14:10~15:20 ジュニア スイミング スクール <有料>					14:45~15:45 SALSATION 後藤(清)	
15:30~16:15 ダンス初級 WUKE									

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】
 ●アクアピクス: 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。

「初級・中級スイム」
4月・5月：平泳ぎ

「初級・中級スイム」
4月・5月：クロール

「バラエティ」
1週目：AERO×BOX I
2週目：SHAPE×BOX
3・5週目：BATTLE×BOX
4週目：POWER×BOX

「初級スイム」
4月・5月：クロール