

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			10:15~11:00 ヨガ 奥田				10:15~10:45 エアロビクス初級 かおる	10:15~10:30 ストレッチ			10:15~11:00 ピラティス 高橋(美)				10:15~11:00 エアロビクス初級 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 プチレッスン					
11:15~12:00 ダンス初級 新頭	11:10~11:55 パワーヨガ 森		11:15~12:00 アクアビクス 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 アクアダンベル 野々垣	11:15~12:00 エアロビクス初級 高橋(美)	11:20~11:50 BALANCE×BOX 高橋(直)			11:15~12:00 エアロビクス初級 高橋(美)		10:45~11:15 アクアオーキング キャスト	10:45~11:30 ヨガ 奥田	10:40~11:25 Enjoy★RAMP 山下				
12:15~13:00 エアロビクス初級 森	12:30~13:00 ADJUST×BOX キャスト				12:20~12:50 B-RAMP 渡辺			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	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		11:30~12:30 成人(中級) スイミング スクール <有料>	11:45~12:15 SHAPE×BOX 山下	12:30~13:15 AERO×BOX I 野口				
13:15~14:00 エアロビクス中級 岩田	13:20~13:50 BATTLE×BOX 野口	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	13:45~14:15 初級スイム	13:00~13:45 バレトン 大島		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	13:45~14:45 成人(初級) スイミング スクール <有料>	13:00~13:30 POWER×BOX 山路		13:40~14:10 トランポ 渡辺	13:00~13:30 初級スイム	13:15~14:00 BAILA BAILA 森		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	13:45~14:30 ヨガ キャスト	13:00~13:30 バラエティ 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	13:00~13:45 アクアビクス 後藤(直)	13:40~14:25 BAILA BAILA 後藤(清)	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				
14:15~14:45 POWER×BOX 野口	14:10~14:55 ヨガ 加藤		14:30~15:00 中級スイム	14:05~14:50 エアロビクス初級 安井	14:55~15:25 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>	14:00~14:45 ZUMBA rico		15:00~15:45 パワーヨガ rico	14:00~15:00 成人(中級) スイミング スクール <有料>	14:20~14:50 SHAPE×BOX 渡辺	14:10~14:55 エアロビクス中級 HORRY		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>	14:45~15:30 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								15:30~16:15 ダンス初級 WUKE						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>> 4月・5月 : 平泳ぎ				<<初級・中級スイム>> 4月・5月 : クロール				<<初級・中級スイム>> 4月・5月 : クロール				<<初級・中級スイム>> 4月・5月 : クロール				<<初級・中級スイム>> 4月・5月 : クロール				<<初級・中級スイム>> 4月・5月 : クロール				

木曜日は休館日です。(ジュニアスイミングのみ開校)

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。

「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

「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

4月より17:50
クラス増設

AまたはBスタジオ

女性限定