

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00~10:30 RESET×BOX 大森		10:15~11:00 ダンス初級 NAHO		9:50~10:35 ピラティス 武若					10:00~11:00 ヨガ 大森	9:45~12:00 Jrスイミング スクール (有料)		(第1・3)~10:00 Jrスイミング*(有料)
10:45~11:45 ヨガ 大森	11:20~11:50 はじめてスイム	11:15~12:00 ヨガ NAHO	10:50~12:00 中級 一般 スイミング (有料)	10:50~11:35 エアロビクス初級 武若	10:45~11:15 アクアビクス 柴辻 11:20~11:50 はじめてスイム		10:45~11:30 エアロビクス初級 大森	10:50~12:00 中級 一般 スイミング (有料)	11:15~11:45 エアロビクス初級 大森			10:30~11:15 Jrスイミング 1日体験(有料)
	12:00~13:10 初級 一般 スイミング (有料)	12:15~12:45 BALANCE×BOX 酒村	12:00~13:10 初級 一般 スイミング (有料)		12:00~13:10 初級 一般 スイミング (有料)		11:45~12:15 ステップ初級 大森	12:00~13:10 初級 一般 スイミング (有料)				
		14:25~14:40 シェイプTIME(美尻・美脚) 多目的ルーム					14:40~14:55 シェイプTIME(お腹・ウエスト) 多目的ルーム					
13:45~14:15 SHAPE×BOX 柴辻		13:45~14:15 AERO×BOX I 酒村	13:40~14:50 ★ 中級 一般 スイミング (有料)	13:45~14:30 ZUMBA 國枝			13:45~14:45 RITMOS 鈴木	13:50~14:20 はじめてスイム	13:30~14:15 ZUMBA MAYUMI	13:45~19:00	13:30~14:15 バラエティ	
14:30~15:15 ダンス初級 國枝		14:45~15:30 ヨガ 酒村		14:45~15:15 BALANCE×BOX 酒村	14:45~15:15 アクアウォーキング 佐々木		15:00~16:00 ヨガ NORI	14:30~15:00 アクアダンベル 佐々木	14:30~15:30 RITMOS 津布良	Jrスイミング スクール (有料)	14:30~15:15 バラエティ	
	15:30~19:00 Jrスイミング スクール (有料)		15:30~19:00 Jrスイミング スクール (有料)		15:30~19:00 Jrスイミング スクール (有料)			15:30~19:00 Jrスイミング スクール (有料)				
		19:15~19:45 POWER×BOX 佐々木		19:30~20:15 1・3・5週目 エアロビクス初級 2・4週目 ZUMBA	19:20~19:50 はじめてスイム 20:00~21:10		19:20~20:05 バラエティ	20:00~21:10				
19:30~20:15 DANCE×BOX 後藤	20:00~21:10 初級 一般 スイミング (有料)	20:00~21:00 RITMOS 鈴木	20:00~20:30 アクアビクス 柴辻	20:30~21:15 1・3・5週目 ヨガ(大森) 2・4週目(30分) コレクトTIME	20:00~21:10 中級 一般 スイミング (有料)		20:15~21:00 ヨガ 酒村	中級 一般 スイミング (有料)		20:00~21:10 中級 一般 スイミング (有料)		
20:30~21:00 ADJUST×BOX キャスト												

バラエティの詳細は別紙にてご案内致します。
※実施時間が週によって前後する可能性があります(日曜日)

スタジオプログラムへの参加がWEB予約が出来ます
※ご予約にはオプションへのお申込手続きが必要です。

各スタジオ定員	
エアロ・BATTLE×BOX RITMOS・ZUMBA ダンス初級 DANCE×BOX	40名
ステップ SHAPE×BOX	30名
ヨガ・RESET×BOX ピラティス	45名
B-RAMP Enjoy★RAMP	25名
POWER×BOX ADJUST×BOX BALANCE×BOX	20名

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。■都合により、クラスを変更・中止する場合があります。
■スタジオプログラムに当日枠で参加される方はレッスン開始30分前より配布する参加カードをお取り下さい。

スタジオ・アクアプログラムに関するメール配信は
右記QRコードからご登録下さい

