

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 エアロピクス初級 武若	10:45～11:15 アクアピクス 柴辻 11:20～11:50 はじめてスイム		10:45～11:30 エアロピクス初級 大森	10:50～12:00 中級 一般 スイミング (有料)	11:15～11:45 エアロピクス初級 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(お腹・ウエスト) 多目的ルーム					14:40～14:55 シェイプTIME(美脚・美尻) 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 Jrスイミング スクール (有料)	13:30～ 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			
	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)							
19:30～20:00 SHAPE×BOX 柴辻		19:15～19:45 POWER×BOX 佐々木		19:30～20:15 ZUMBA MAYUMI	19:20～19:50 はじめてスイム		19:20～20:05 バラエティ					
20:15～20:45 B-RAMP 柴辻	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 アクアピクス 柴辻	20:30～21:00 ADJUST×BOX MAYUMI	20:00～21:10 中級 一般 スイミング (有料)		20:15～21:00 ヨガ 酒村	20:00～21:10 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)		

金曜日、日曜日のバラエティの詳細は別紙にてご案内致します。

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。

変更点です

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

