

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	フロア & 多目的	プール		スタジオ	フロア & 多目的	プール		スタジオ	フロア & 多目的	プール			スタジオ	フロア & 多目的	プール		スタジオ	フロア & 多目的	プール		スタジオ	フロア & 多目的	プール	
9:30																					9:30			
10:00	10:00～10:45 エアロビクス 初級45 塚本	10:00～10:10 ラジオ体操		10:00～10:45 BAILA BAILA45 横井	10:00～10:15 ストレッチ			10:00～10:45 ヨガ45 ありさ					★女性限定★ 10:00～10:30 B-RAMP30 篠田				10:15～11:00 BAILA BAILA45 伊藤				10:00			
30																					30			
11:00	11:00～11:45 エアロビクス 初級45 朝長			11:00～11:45 フラダンス45 山田				11:00～11:45 ZUMBA45 竹中					10:45～11:30 エアロビクス 初級45 塚本				10:15～11:00 アクアビクス45 片山				11:00			
30																					30			
12:00	12:00～12:45 ヨガ45 朝長			12:00～12:45 ヨガ45 杉浦				12:00～12:45 エアロビクス 初級45 久保田					11:45～12:30 BAILA BAILA45 伊藤				11:10～12:10 スイミングスクール レディース <有料>				12:00			
30																					30			
13:00	13:00～13:30 SHAPE × BOX30 上出			13:00～13:45 Enjoy★RAMP45 吉田				13:00～13:45 ヨガ45 中根					12:45～13:15 BAILA BAILA30 伊藤				12:30～13:00 ZUMBA30 中根				13:00			
30																					30			
14:00																					14:00			
30																					30			
15:00																					15:00			
30																					30			
16:00																					16:00			
30																					30			
18:45																					18:45			
19:00	19:00～19:30 ZUMBA30 竹中			19:00～19:30 AERO × BOX I 30 吉田				19:00～19:30 スイミングスクール ジュニア <有料>					19:15～19:45 SHAPE × BOX30 上出				19:00～19:45 BAILA BAILA45 横井				19:00			
30																					30			
20:00	19:45～20:30 ZUMBA45 竹中			19:45～20:30 リンパドレナージュ 45 中島				20:00～20:15 Enjoy★RAMP45 吉田					20:00～20:30 ZUMBA30 中根				19:50～20:05 シェイプTIME 4ミニッツ				20:00			
30																					30			
21:00	20:45～21:30 DANCE × BOX 45 篠田			20:45～21:30 エアロビクス 初級45 中島				20:30～21:15 ピラティス45 吉田					20:45～21:30 ZUMBA45 中根								21:00			
30																					30			
22:00																					22:00			

休館日

時間・内容・担当者変更箇所

- 安全管理上、スタジオ・プール 開始後の入退場はご遠慮下さい。(体調不良は除く)
- プールレッスンでは、40名以上で4コース開放となります。予めご了承ください。(最大コース)
- すべてのレッスンを抽選させていただきます。(予約で満員の場合を除く)
- パラエティーの内容は館内掲示またはHPにてご確認ください。

- 初めてガイダンス … どなたでも何度でもご参加いただける簡単マシンクチャー！
- コメントデータ … タブレット端末でメニューを無料提供・フォローさせていただきます！
- シェイプTIME … 短時間でキャストと一緒に効果的に筋力・体力UP！
目的別エクササイズをご案内いたします。

※シェイプTIME以外は予約した方が優先。ガイダンスは複数での参加OK！コメントデータはマンツーマンで実施