

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB
10:15～11:00 ステップ初級 浅井	10:20～10:50 POWER×BOX 浅野		10:15～11:00 ヨガ 奥田	10:20～10:50 トランポ 山下		10:15～10:45 エアロビクス初級 かおる	10:20～10:50 POWER×BOX 味岡		10:20～10:50 POWER×BOX 野口	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	【新規】 10:20～11:05 BATTLE×BOX 三宅	8:30～10:50 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞	【場所変更】 10:15～10:30 4ミニッツ	【時間変更】 10:35～11:20 ヨガ 奥田
	【時間・内容変更】		【場所・時間変更】												【時間・場所変更】	10:40～11:25 AERO×BOX I 味岡
11:15～12:00 ダンス初級 新頭	11:05～12:05 ヨガ 森	11:15～12:00 アクアビクス 余話	11:20～12:05 Enjoy★RAMP 山下	【場所・時間変更】 11:30～12:00 POWER×BOX 樺原		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 味岡	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 ZUMBA かおる	【新規】 11:25～11:55 B-RAMP 三宅	女性限定	【時間・場所変更】	【場所・担当変更】
	【時間変更】		【時間変更】	【新規】 12:15～12:30 コレクトTIME		12:00～12:45 フラダンス あい	12:10～12:40 ANIMAL×BOX 浅野					12:15～12:45 SHAPE×BOX 渡辺	【新規】 12:20～12:35 シェイプTIME		11:35～12:20 Enjoy★RAMP 山下	11:45～12:15 SHAPE×BOX 味岡
12:20～13:05 エアロビクス初級 森	12:25～12:55 ADJUST×BOX キャスト		12:20～13:05 SHAPE×BOX 渡辺	【新規】 12:45～13:00 シェイプTIME					12:15～13:00 パレトン 森	12:10～12:55 YOGA×BOX 浅野					【新規】 12:35～13:20 ZUMBA 武井	【追加】 12:40～13:10 SHAPE×BOX 山下
	【時間変更】		【時間変更】			13:00～13:30 POWER×BOX 山路	13:05～13:20 コレクトTIME	13:00～13:30 初級スイム				13:00～13:30 POWER×BOX 野口	12:55～13:25 ADJUST×BOX 味岡			
13:20～14:05 エアロビクス中級 岩田	13:15～13:45 BATTLE×BOX 味岡	13:45～14:15 初級スイム	13:20～14:05 パレトン 大島	【時間変更】 13:25～13:55 B-RAMP 渡辺	女性限定			13:40～14:10 トランポ 渡辺	13:45～14:15 中級スイム			13:45～14:30 バラエティ 別紙告知	ヨガ以外の レッスンも 入ります◎	13:00～13:45 アクアビクス 後藤(直)	13:40～14:25 BAILA BAILA 後藤(清)	13:35～14:05 ピラティス 武井
	【時間変更】		【時間変更】	【新規】 14:15～15:00 ヨガ Tamami		14:00～14:45 ZUMBA rico	14:25～14:40 4ミニッツ		14:15～15:00 エアロビクス中級 HORRY	【時間・場所変更】 14:25～14:55 SHAPE×BOX キャスト				14:10～15:20 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞		
14:20～14:50 POWER×BOX 浅野	14:10～14:55 ヨガ 加藤	14:30～15:00 中級スイム	14:20～15:05 DANCE×BOX 樺原													
				【時間変更】	15:00～16:00 成人(初級) スイミング スクール ＜有料＞	15:00～15:45 パワーヨガ rico	15:15～16:00 AERO×BOX I 三宅									
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													
≪初級・中級スイム≫ 8・9月 平泳ぎ 10・11月 背泳ぎ 12・1月 クロール 2・3月 バタフライ						≪初級・中級スイム≫ 8・9月 クロール 10・11月 バタフライ 12・1月 平泳ぎ 2・3月 背泳ぎ										
19:15～20:00 エアロビクス初級 岩田	【時間変更】 19:35～20:05 POWER×BOX 山下		19:00～20:00 SALSATION 大橋	19:10～19:55 エアロビクス初級 加藤	19:30～20:30 成人 スイミング スクール ＜有料＞	19:00～20:00 SALSATION Tomoko	【内容・時間変更】 19:20～19:50 バラエティ キャスト	≪月別バラエティ≫ 10月 SHAPE×BOX 11月 トランポ 12月 AERO×BOX I		19:05～19:50 CHOREOLOGY 佐藤 瞳	19:00～19:45 エアロビクス初級 浅井		19:15～20:00 バラエティ 別紙告知			
	【時間変更】	【時間変更】									【新規】 20:00～20:45 ステップ初級 水谷	20:15～20:45 アクアダンベル 山下	20:15～21:00 バラエティ 別紙告知			
20:15～21:00 ZUMBA rico	20:20～20:50 SHAPE×BOX 山下	20:20～20:50 アクアビクス 味岡	20:15～21:00 エアロビクス中級 岩田	20:10～20:55 ピラティス 加藤	20:45～21:15 スイマーズ	20:15～21:00 ZUMBA ナタリー	20:10～20:55 SMART×BOX 野口			20:05～20:50 BAILA BAILA 森						
	【新規】 21:05～21:20 コレクトTIME						【新規】 21:10～21:25 コレクトTIME				21:00～21:30 ピラティス 水谷					

木曜日は休館日です。

 初めての方も安心のクラスです。

≪Aスタジオ≫
ダンス系などの難易度の高いレッスンから、調整系のリラクセスができるレッスンまで幅広く揃えています。
≪Bスタジオ≫
初めての方でも入りやすく、どなたでもお楽しみいただけるレッスンを揃えています。

【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。
●15分間のプチレッスン(4ミニッツ・シェイプ・コレクトTIME)は、抽選無しでご参加いただけます。扉はレッスン中も常に開放しており、途中入退場が可能です。お気軽にご参加ください。

【プールコースのご案内】
●アクアビクス・ダンベル：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
●スイミング無料レッスン：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。定員20名になり次第、参加札の配布が終了となります。
●スイマーズ：25m～50mを泳ぐ泳力向上が目的のクラス 通常1コース 11人以上で2コース