

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	コンディショニング ルーム	プール	スタジオ	コンディショニング ルーム	プール	スタジオ	コンディショニング ルーム	プール		スタジオ	コンディショニング ルーム	プール	スタジオ	コンディショニング ルーム	プール	スタジオ	コンディショニング ルーム	プール
	9:45～9:55 ラジオ体操			9:45～10:00 ストレッチ			9:45～9:55 ラジオ体操			☆女性限定☆ 10:00～10:30 B-RAMP30 篠田								8:45～11:05 スイミングスクール ジュニア 各種変更
10:00 30 エアロビクス初級45 塚本	10:15～11:00 運動能力向上塾 ウルトラ体育	10:15～10:45 アクアダンベル30 吉田	10:00～11:00 BAILA BAILA60 横井(純)	10:15～10:45 ピラティス30 吉田	10:15～10:45 アクアビクス30 上出	10:00～10:45 ヨガ45 ありさ	10:15～10:45 ADJUST×BOX30 キャスト	10:15～10:45 アクアウォーキング30 成田		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	10:00～11:00 BAILA BAILA60 伊藤		10:15～11:00 アクアビクス45 久保田	10:15～11:00 バラエティー45 各種変更		
	<有料>																	
11:00 30 AERO×BOXⅡ 45 吉田		11:00～12:00 スイミングスクール レディース <有料>	11:15～12:00 フラダンス45 山田	11:30～12:00 ADJUST×BOX30 キャスト		11:00～11:45 ZUMBA45 竹中		11:30～12:00 すいすいクロール				11:10～12:10 スイミングスクール レディース <有料>	11:15～12:15 SALSATION60 EMI	11:00～12:45 運動能力向上塾 ウルトラ体育 <有料>	11:10～12:20 スイミングスクール ジュニア <有料>	11:20～12:05 AERO×BOXⅠ 45 吉田		
12:00 30 パワーヨガ45 横井(俊)	12:00～12:30 ADJUST×BOX30 キャスト		12:15～13:00 ヨガ45 杉浦	12:30～12:45 シェイプTIME		12:00～12:45 エアロビクス初級45 久保田	12:00～12:15 ストレッチ			12:45～13:15 BAILA BAILA30 伊藤	12:00～12:15 ストレッチ	13:00～13:30 はじめてスイム	12:30～13:00 ZUMBA30 中根				12:30～13:00 アクアダンベル30 吉田	
13:00 30 SHAPE×BOX30 上出	13:15～13:45 ピラティス30 吉田		13:15～14:00 Enjoy★RAMP45 吉田		13:15～14:00 アクアビクス45 富田	13:00～13:45 ヨガ45 中根	13:00～13:15 シェイプTIME	13:15～14:00 アクアビクス45 久保田		13:30～14:00 AERO×BOXⅠ 30 篠田			13:15～14:00 エアロビクス初級45 中根		13:20～20:00 スイミングスクール ジュニア <有料>			
		14:00～15:00 スイミングスクール マスターズ <有料>				14:00～14:45 DANCE×BOX 45 上出							14:15～15:00 ピラティス45 吉田					
	15:40～18:45 運動能力向上塾 ウルトラ体育 <有料>	15:30～20:15 スイミングスクール ジュニア <有料>	16:30～18:45 キッズダンス <有料>	16:55～17:40 運動能力向上塾 ウルトラ体育 <有料>	15:30～20:15 スイミングスクール ジュニア <有料>	16:55～18:45 運動能力向上塾 ウルトラ体育 <有料>				16:30～18:45 キッズダンス <有料>	16:55～18:45 運動能力向上塾 ウルトラ体育 <有料>	15:30～20:15 スイミングスクール ジュニア <有料>		16:00～18:45 運動能力向上塾 ウルトラ体育 <有料>				
19:30～20:30 ZUMBA60 竹中	19:45～20:15 ピラティスボール キャスト	20:20～21:20 スイミングスクール マスターズ <有料>	19:00～19:30 BATTLE×BOX30 吉田	19:45～20:30 リンパドレナージュ 45 中島	20:30～21:15 上級スイミング 練習会	19:15～20:00 Enjoy★RAMP45 吉田	20:15～21:00 ピラティス45 吉田			19:30～20:00 SHAPE×BOX 上出	20:15～21:15 ZUMBA60 中根		19:00～20:00 BAILA BAILA60 横井(純)					
20:45～21:30 DANCE×BOX 45 篠田																		

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)
- バ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。

- ◆初めてがイダンス … 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！
- ◆コミットメント … 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 … 目的別のエクササイズをご案内いたします。(1ヶ月毎メニュー変更)
- ◆4ミニッツ … 20秒×8セット！キャストと一緒に動いて効果的に筋力・体力UP！

※コミットメントはマンツーマンの為、予約した方が優先となります。がイダンスは複数での参加OK！