



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
10:00~10:45 エアロビクス初級45 杉浦		9:45~10:30 ベビー&未就園児 スイミングスクール (有料)				10:00~10:45 パレトン45 飯島		10:15~10:45 アクアピクス30 神谷	休 館 日	10:00~10:30 SHAPE×BOX30 山本		10:15~10:45 アクアピクス30 志賀	10:00~10:45 パレトン45 柴田		10:15~10:45 アクアダネル30 森田	10:00~10:45 ZUMBA45 恒川		10:15~10:45 アクアピクス30 平林
11:00~11:45 ステップ初級45 杉浦		10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	10:30~11:15 ZUMBA45 金子	11:05~11:20 コレクトTIME		11:00~11:45 ヨガ45 飯島		10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)		10:45~11:30 エアロビクス中級45 後藤	11:00~11:15 健幸体操	10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロビクス初級45 柴田		11:00~13:20 ジュニア スイミング スクール	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川		
12:00~12:45 ヨガ45 後藤			11:30~12:00 POWER×BOX30 森田	変更		12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷				12:00~12:45 RESET×BOX45 志賀				13:05~13:20 シェイプTIME			13:05~13:20 シェイプTIME	
13:00~13:45 エアロビクス初級45 後藤	変更	13:30~14:00 アクアピクス30 神谷	13:00~13:45 ヨガ45 畔柳		13:30~14:00 アクアダネル30 森田	13:00~13:45 エアロビクス初級45 後藤				13:00~13:45 ZUMBA45 SAYAKA			13:45~14:15 POWER×BOX30 中川			13:30~14:15 ZUMBA45 金子		
14:00~14:45 ピラティス45 SAYAKA	新規		14:00~14:45 エアロビクス初級45 嶋田	変更	14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	14:00~14:45 ヨガ45 後藤				14:00~14:30 POWER×BOX30 加藤		14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)			14:25~20:15 ジュニア スイミング スクール	14:30~15:00 POWER×BOX30 平林		
		15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール			15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール			15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール				15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール						
19:30~20:00 SHAPE×BOX30 山本		15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール	19:30~20:15 FIT HOP45 MAAYA	新規	15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ステップ初級45 嶋田		15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール		19:30~20:15 ZUMBA45 聖花		15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール			14:25~20:15 ジュニア スイミング スクール			
20:15~21:00 ヨガ45 飯島			20:30~21:00 ZUMBA30 MAAYA	変更		20:15~21:00 エアロビクス中級45 嶋田		20:15~21:25 マスターズ スイミングスクール (有料)		20:30~21:00 BATTLE×BOX30 平林		20:30~21:00 アクアピクス30 神谷						
			21:15~21:45 POWER×BOX30 山本	変更														

調整系 クラス	カルチャー クラス	有酸素・筋トレ クラス	アクアクラス	スクール
------------	--------------	----------------	--------	------

おすすめレッスン

★ZUMBA★

人気No1レッスン

4つのダンスを組み
合わせて音楽に合わせ
て楽しく運動！！



おすすめレッスン

★アクアレッション★



プールの中で有酸素運動！
腰痛・膝痛の方も負荷が少
なく運動ができます！！

おすすめレッスン
POWER×BOX

健康・ダイエット・姿勢
筋トレは全ての基盤です。
初心者の方でも大丈夫！30分
の筋トレで効果絶大です

