

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日 は 休 館 日 で す。	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
	【時間変更】			【時間変更】			【時間変更】								8:30～10:50 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞	抽選なし	10:15～10:30 4ミニッツ
10:15～11:00 ステップ初級 浅井	10:15～10:45 POWER×BOX 浅野		10:15～11:00 ヨガ 奥田	10:15～10:45 トランポ 山下		10:15～10:45 エアロビクス初級 かおる	10:15～10:45 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	【時間変更】 10:40～11:10 BATTLE×BOX 三宅		10:40～11:25 ヨガ 奥田	10:45～11:30 AERO×BOX I 味岡
				【新規】 10:55～11:10 コレクトTIME	抽選なし							10:45～11:15 アクアウォーキング キャスト					
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 余語	11:20～12:05 Enjoy★RAMP 山下	11:30～12:00 POWER×BOX 椋原		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 渡辺		11:15～12:00 ZUMBA かおる	11:25～11:55 B-RAMP 三宅	女性限定		
				【新規】 12:15～13:00 エアロビクス初級 長谷川		12:00～12:45 フラダンス あい	12:10～12:40 ANIMAL×BOX 浅野					11:30～12:30 成人(中級) スイミング スクール ＜有料＞		12:15～12:45 SHAPE×BOX 渡辺	【新規】 12:10～12:40 AERO×BOX I 三宅	11:40～12:25 Enjoy★RAMP 山下	11:50～12:20 SHAPE×BOX 味岡
12:20～13:05 エアロビクス初級 森	12:25～12:55 ADJUST×BOX 浅野		12:20～13:05 SHAPE×BOX 渡辺				抽選なし				12:15～13:00 バレトン 森	12:10～12:55 YOGA×BOX 浅野				12:40～13:25 ZUMBA 武井	12:45～13:15 SHAPE×BOX 山下
	13:15～13:45 BATTLE×BOX 味岡		13:20～14:05 バレトン 大島	13:25～13:55 B-RAMP 渡辺	女性限定	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		13:15～14:00 BAILA BAILA 森	【新規】 13:10～13:25 シェイプTIME		13:00～13:30 POWER×BOX 野口	12:55～13:25 ADJUST×BOX 味岡	13:00～13:45 アクアビクス 後藤(直)		
13:20～14:05 エアロビクス中級 岩田		13:45～14:15 初級スイム			13:45～14:45 成人(初級) スイミング スクール ＜有料＞	14:00～14:45 ZUMBA rico	13:40～14:10 トランポ 渡辺	13:45～14:15 中級スイム			14:15～15:00 エアロビクス中級 HORRY	13:40～14:10 SHAPE×BOX 山下	14:00～15:00 成人(中級) スイミング スクール ＜有料＞		14:10～15:20 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞	13:45～14:30 BAILA BAILA 後藤(清)	13:40～14:10 ピラティス 武井
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 椋原	14:15～15:00 ヨガ Tamami		15:00～15:45 パワーヨガ rico	14:25～14:40 4ミニッツ 抽選なし					14:25～14:55 SHAPE×BOX 渡辺				14:45～15:30 SALSATION 後藤(清)	
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	15:15～15:45 ADJUST×BOX 渡辺	15:00～16:00 成人(中級) スイミング スクール ＜有料＞		15:15～16:00 AERO×BOX I 三宅				15:30～16:15 ダンス初級 WUKE	15:15～15:45 RESET×BOX 浅野					
≪初級・中級スイム≫ 12・1月 クロール 2・3月 バタフライ 4・5月 平泳ぎ						≪初級・中級スイム≫ 12・1月 平泳ぎ 2・3月 背泳ぎ 4・5月 クロール						16:40～19:00 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞					

19:15～20:00 エアロビクス初級 岩田	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	【時間変更】 19:20～20:05 SMART×BOX 野口		≪月別バラエティ≫ 1月 SHAPE×BOX 2月 トランポ 3月 AERO×BOX I
		【時間変更】 20:20～21:05 アクアビクス 味岡				20:15～21:00 ZUMBA ナタリー	【時間変更】 20:25～20:55 バラエティ キャスト	抽選なし	
20:15～21:00 ZUMBA rico	20:20～20:50 SHAPE×BOX 山下		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			21:05～21:20 コレクトTIME	【時間変更】	
	21:05～21:20 コレクトTIME								

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
リラック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：2.5m～5.0m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

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：2.5m～5.0m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