

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	10:15~10:45 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 キャスト		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	10:40~11:10 BATTLE×BOX 三宅	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
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	10:55~11:10 コレクトTIME	抽選なし	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 キャスト	11:15~12:00 エアロビクス初級 高橋(美)	11:20~11:50 BALANCE×BOX 渡辺	10:45~11:15 アクアウォーキング キャスト	11:15~12:00 ZUMBA かおる	11:25~11:55 B-RAMP 三宅	女性限定	10:40~11:25 ヨガ 奥田	10:45~11:30 AERO×BOX I 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	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		12:15~13:00 バレトン 森	12:10~12:55 YOGA×BOX 浅野		12:15~12:45 SHAPE×BOX 渡辺	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
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 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	13:10~13:25 シェイプTIME	抽選なし	13:00~13:30 POWER×BOX 野口	12:55~13:25 ADJUST×BOX キャスト	13:00~13:45 アクアビクス 後藤(直)	12:40~13:25 ZUMBA 武井	12:45~13:15 SHAPE×BOX 山下
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 三宅	【担当者変更】 成人(初級) スイミング スクール <有料>	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 長谷川	14:25~14:55 SHAPE×BOX 渡辺	成人(中級) スイミング スクール <有料>	13:45~14:30 バラエティ 別紙告知	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)	13:35~14:05 ピラティス 武井
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>	15:00~15:45 パワーヨガ rico	15:05~15:50 AERO×BOX I 三宅		15:30~16:15 ダンス初級 WUKE	15:15~15:45 RESET×BOX 浅野		13:45~14:30 バラエティ 別紙告知	14:45~15:30 SALSATION 後藤(清)			
<<初級・中級スイム>> 4・5月 平泳ぎ 6・7月 背泳ぎ 8・9月 クロール						<<初級・中級スイム>> 4・5月 クロール 6・7月 バタフライ 8・9月 平泳ぎ										
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	19:20~20:05 SMART×BOX 野口		19:05~19:50 エアロビクス初級 浅井	19:00~19:45 バレトン 森		19:15~20:00 バラエティ 別紙告知				
20:15~21:00 ZUMBA rico	20:20~20:50 SHAPE×BOX 山下	20:20~21:05 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	20:20~20:50 バラエティ キャスト	抽選なし	20:05~20:50 BAILA BAILA 森	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				
	21:05~21:20 コレクトTIME	抽選なし					21:05~21:20 コレクトTIME	抽選なし		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週間前からお予約が可能です(660円税込/月~) フロントにてオプション加入手続きが必要です。  
●2026年2月~抽選制度廃止  
予約なしで参加される方は、20分前にマグネットが準備されますので、空いている席からご自由にお選びいただけます。  
●15分間のプテレッスンは、場所の指定はございません。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◎

【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  
●スイムミグ無料レッスン：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(参加札なし)