

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 エアロピクス初級45 杉浦		10:15~10:45 アクアピクス30 神ノ川	10:30~11:15 ZUMBA45 金子	11:00~11:15 コレクトTIME		10:00~10:45 バレトン45 飯島		10:15~10:45 アクアウォーキング 神ノ川		10:00~10:30 SHAPE×BOX30 神谷		10:15~10:45 アクアピクス30 志賀	10:00~10:45 バレトン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)	11:30~12:00 POWER×BOX30 森田	変更		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 エアロピクス中級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 エアロピクス初級45 柴田	変更	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			12:15~12:45 B-RAMP30 神ノ川			12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷			変更	12:00~12:45 RESET×BOX45 志賀		12:10~12:40 すいすいクロール	12:45~13:30 ヨガ45 福間	4月限定	13:05~13:20 シェイプTIME			13:05~13:20 シェイプTIME	
13:00~13:45 エアロピクス初級45 後藤		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 山本	13:00~13:45 エアロピクス初級45 後藤				13:00~13:45 ZUMBA45 森下	変更		13:45~14:15 エアロピクス初級30 福間	4月限定		13:30~14:15 ZUMBA45 金子			
14:15~15:00 ピラティス45 森下			14:10~14:40 POWER×BOX30 中川		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	変更	14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)		変更	14:25~20:10 ジュニア スイミング スクール	14:30~15:00 POWER×BOX30 平林			
		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール				15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール							
19:30~20:00 POWER×BOX30 山本		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ZUMBA45 川下	変更	15:35~20:10 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		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール		19:30~20:15 ZUMBA45 鈴木		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール		変更	14:25~20:10 ジュニア スイミング スクール				
20:15~21:00 AERO×BOX II 45 角谷			20:15~20:45 SHAPE×BOX30 山本			20:15~21:00 エアロピクス初級45 嶋田				20:30~21:00 POWER×BOX30 平林		20:30~21:00 アクアダネル30 山本							
			4ミニッツ 20:50~21:05																

休館日

- 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
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☆

おすすめレッスン
★アクアレッスン★
プールの中で有酸素運動! 腰痛・膝痛の方も負担が少なく運動ができます!!

