

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
															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	10:20～10:50 POWER×BOX 浅野		10:15～11:00 ヨガ 奥田	10:20～10:50 トランポ 山下		10:15～10:45 エアロビクス初級 かおる	10:20～10:50 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 エアロビクス初中級 かおる	10:20～11:05 BATTLE×BOX 三宅		【時間変更】	【時間変更】
												10:45～11:15 アクアウォーキング キャスト				10:40～11:25 ヨガ 奥田	10:45～11:30 AERO×BOX I 味岡
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 樫原											女性限定	【時間変更】	【時間変更】
12:20～13:05 エアロビクス初級 森	12:25～12:55 ADJUST×BOX キャスト																
13:20～14:05 エアロビクス中級 岩田	13:15～13:45 BATTLE×BOX 味岡																
14:20～14:50 POWER×BOX 浅野	14:10～14:55 ヨガ 加藤																
15:05～15:50 ZUMBA 松下																	
≪初級・中級スイム≫ 10・11月 背泳ぎ 12・1月 クロール 2・3月 バタフライ						≪初級・中級スイム≫ 10・11月 バタフライ 12・1月 平泳ぎ 2・3月 背泳ぎ											
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	19:20～19:50 バラエティ キャスト		≪月別バラエティ≫ 10月 SHAPE×BOX 11月 トランポ 12月 AERO×BOX I			19:05～19:50 バラエティ 別紙告知 【新規】	19:00～19:45 エアロビクス初級 浅井	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	20:20～20:50 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		20:15～21:00 ZUMBA ナタリー	20:10～20:55 SMART×BOX 野口			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					21:10～21:25 コレクトTIME	抽選なし				21:00～21:30 ピラティス 水谷					

初めての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：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

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：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