

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＞	<div>抽選なし</div>	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	抽選なし	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 エアロビクス初中級 かおる	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	
	11:05～12:05			10:55～11:10 コレクトTIME				11:00～11:45 BAILA BAILA かおる		11:05～11:50 ピラティス 浅野		11:15～12:00 エアロビクス初中級 高橋(美)		11:15～12:00 ZUMBA かおる	11:25～11:55 B-RAMP 三宅	女性限定		
11:15～12:00 ダンス初級 新頭	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 榎原			12:00～12:45 フラダンス あい	12:10～12:40 ANIMAL×BOX 浅野			12:15～13:00 パレトン 森	12:10～12:55 YOGA×BOX 浅野	抽選なし	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
	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		13:00～13:30 POWER×BOX 山路	<div>抽選なし</div> 13:05～13:20 コレクトTIME	13:00～13:30 初級スイム						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)	12:45～13:15 SHAPE×BOX 山下
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 パレトン 大島	13:25～13:55 B-RAMP 渡辺	女性限定		13:40～14:10 トランポ 渡辺	13:45～14:15 中級スイム		13:15～14:00 BAILA BAILA 森	13:10～13:25 シェイプTIME			13:45～14:30 パラエティ 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)	13:40～14:10 ピラティス 武井
14:20～14:50 POWER×BOX 浅野	14:10～14:55	14:30～15:00 中級スイム	14:20～15:05 DANCE×BOX 榎原	14:15～15:00 ヨガ Tamami			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 HORRY	14:25～14:55 SHAPE×BOX 渡辺				14:45～15:30 SALSATION 後藤(清)		
					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	15:15～16:00 AERO×BOX I 三宅			15:30～16:15 ダンス初級 WUKE	15:15～15:45 RESET×BOX 浅野							
<div>＜初級・中級スイム＞ 2・3月 バタフライ 4・5月 平泳ぎ 6・7月 背泳ぎ</div>						<div>＜初級・中級スイム＞ 2・3月 背泳ぎ 4・5月 クロール 6・7月 バタフライ</div>						16:40～19:00 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞						
										木曜日 は 休館日 です。								
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 パラエティ 森	1.3週目 パレトン 2.4週目 ヨガ	19:15～20:00 パラエティ 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		20:15～21:00 ZUMBA ナタリー	20:25～20:55 パラエティ キャスト	<div>＜月別パラエティ＞ 1月 SHAPE×BOX 2月 トランポ 3月 AERO×BOX I</div>			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 パラエティ 別紙告知				
	21:05～21:20 コレクトTIME						21:05～21:20 コレクトTIME	<div>抽選なし</div>			21:00～21:30 ピラティス 水谷							

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。  
●2026年2月～抽選制度廃止  
予約なしで参加される方は、20分前にレッスンボードとマグネット  
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分間のプトレッセンは、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 1人以上で2コース（参加札なし）