

	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			10:15~10:45 アクアピクス30 神ノ川	10:00~10:45 ステップ初級45 渡辺		10:15~10:45 アクアダンプル30 新聞	10:00~10:45 パレトン45 林田		10:15~10:45 アクアダンプル30 佐藤	変更	10:00~10:30 バトルミックス30 平林		10:15~10:45 アクアピクス30 志賀	10:00~10:45 パレトン45 柴田		10:15~10:45 ZUMBA45 恒川		10:15~10:45 アクアピクス30 平林	
11:00	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)	11:00~11:45 コレクトTIME エアロピクス 初級45 渡辺		11:00~11:45 エアロピクス 初級45 渡辺	11:00~11:45 ヨガ45 神ノ川		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		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		11:00~11:45 エアロピクス 初級45 恒川			
12:00	12:00~12:45 ヨガ45 後藤			12:00~12:30 ボディコン30 キャスト	変更	12:00~12:30 ボディコン30 キャスト	12:00~12:30 ポール30 平林				12:00~12:45 からだリセット45 志賀		12:10~12:40 すいすいクローラー						
13:00	13:00~13:45 エアロピクス 初級45 後藤		13:30~14:00 アクアダンプル30 キャスト	12:45~13:30 ヨガ45 畔柳		13:30~14:00 アクアピクス30 志賀	13:10~13:55 エアロピクス 初級45 後藤		13:30~14:00 アクアピクス30 神ノ川		13:00~13:45 ヨガ45 志賀			13:05~13:20 シェイプTIME		13:05~13:20 シェイプTIME			
14:00				14:10~14:40 B-RAMP30 神ノ川	女性限定	14:00~15:10 マスターズ* スイミングスクール (有料)	14:10~14:55 ヨガ45 後藤				14:15~15:00 ZUMBA45 福岡		14:00~15:10 マスターズ* スイミングスクール (有料)	13:45~14:15 ボディコン30 キャスト	変更	13:30~14:15 ZUMBA45 金子	変更	14:30~15:00 ボディコン30 平林	
15:00						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			14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール			
16:00			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			14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール			
19:00	19:30~20:00 エアロピクス 初級30 神谷		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			14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール			
20:00		20:05~20:20 シェイプTIME		20:05~20:20 4ミニッツ	変更	20:00~21:10 マスターズ* スイミングスクール (有料)	20:15~21:00 エアロピクス 初級45 嶋田		20:00~21:10 マスターズ* スイミングスクール (有料)		20:30~21:00 ストレッチボール30 新聞		20:30~21:00 アクアダンプル30 佐藤	変更					
21:00	20:15~21:00 Enjoy★RAMP45 平林			20:30~21:00 バトルミックス30 角谷	変更	20:30~21:00 アクアダンプル30 キャスト													

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

**Pick UP!!**

おすすめレッスン  
★ZUMBA★  
人気No1レッスンが  
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!!

**Pick UP!!**

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

