

	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																			
10:00~10:45			10:15~10:45	10:00~10:45		10:15~10:45	10:00~10:45		10:15~10:45	変更	10:00~10:30		10:15~10:45	10:00~10:45		10:15~10:45	10:00~10:45	10:15~10:45	
30			アクアピクス30	ステップ初級45		アクアダンベル30	パレトン45		アクアダンベル30		バトルミックス30		アクアピクス30	パレトン45		ZUMBA45		アクアピクス30	
			杉浦	神ノ川	渡辺	新聞	林田	NEW	佐藤		平林		志賀	柴田		恒川		平林	
11:00																			
11:00~11:45			10:50~12:00	11:00~11:15			11:00~11:45		10:50~12:00		10:45~11:30		10:50~12:00	11:00~11:45		11:00~13:30	11:00~11:45		
30			マスターズ*	コレクトTIME			ヨガ45		マスターズ*		エアロピクス中級45		マスターズ*	エアロピクス初級45		ジュニア	エアロピクス初級45		
			スミミングスクール				神ノ川		スミミングスクール		後藤		スミミングスクール	柴田		スイミング	恒川		
			(有料)				神ノ川		(有料)				(有料)			スクール			
12:00																			
12:00~12:45							12:00~12:30				12:00~12:45								
30							ポディコン30	変更			からだリセット45								
							キャスト				志賀								
13:00																			
13:00~13:45			13:30~14:00	12:45~13:30		13:30~14:00	13:00~13:45		13:30~14:00		13:00~13:45		13:05~13:20	シェイプTIME		13:05~13:20	シェイプTIME		
30			アクアダンベル30	ヨガ45		アクアピクス30	エアロピクス初級45		アクアピクス30		ヨガ45		シェイプTIME			13:30~14:15			
			キャスト	畔柳		志賀	後藤		神ノ川		志賀					ZUMBA45			
																金子			
14:00																			
14:00~14:40							14:10~14:55												
30							ヨガ45				14:15~15:00								
							後藤				ZUMBA45								
											福間								
15:00																			
15:35~20:10																			
30																			
16:00																			
16:00~20:10																			
30																			
19:00																			
19:30~20:00			15:35~20:10			15:35~20:10	19:30~20:00		15:35~20:10		19:30~20:15		15:35~20:10		14:30~20:10				
30			ジュニア			ジュニア	ステップ初級45		ジュニア		ZUMBA45		ジュニア		ジュニア				
			スイミング			スイミング	嶋田		スイミング		鈴木		スイミング		スイミング				
			スクール			スクール			スクール		鈴木		スクール		スクール				
20:00																			
20:05~20:20																			
30																			
21:00																			
20:15~21:00							20:15~21:00		20:00~21:10		20:30~21:00		20:30~21:00						
30							マスターズ*		マスターズ*		ストレッチャボール30		アクアダンベル30						
							スイミングスクール		スイミングスクール		新聞		佐藤						
							(有料)		(有料)										

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!!

