

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	プール	スタジオA	スタジオB
10:15～11:00 ステップ初級 浅井	【新規】 10:20～10:50 POWER×BOX 浅野		10:15～11:00 ヨガ 奥田	【新規】 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	【新規】 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 エアロビクス初級 かおる	8:30～10:50 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞		10:15～10:25 ブチレッシン		10:40～11:25 Enjoy★RAMP 山下		
			【時間変更】 11:10～11:55 Enjoy★RAMP 山下	【時間変更】 11:10～11:55 Enjoy★RAMP 山下		11:00～11:45 BAILA BAILA かおる	11:05～11:50 ピラティス 浅野	11:15～11:45 アクアダンベル 味岡			10:45～11:15 アクアウォーキング キャスト				10:45～11:30 ヨガ 奥田				
11:15～12:00 ダンス初級 新頭	11:10～11:55 パワーヨガ 森	11:15～12:00 アクアビクス 余語	11:15～12:00 SHAPE×BOX 渡辺						11:15～12:00 エアロビクス初級 高橋(美)	11:20～11:50 BALANCE×BOX 高橋(直)	11:30～12:30 成人(中級) スイミング スクール ＜有料＞	11:15～12:00 ZUMBA かおる			11:45～12:15 SHAPE×BOX 山下				
12:15～13:00 エアロビクス初級 森	【時間変更】 12:20～12:50 ADJUST×BOX キャスト		【新規】 12:15～12:45 BATTLE×BOX 様原	12:20～12:50 B-RAMP 渡辺	女性限定	12:00～12:45 フラダンス あい	12:10～12:40 ANIMAL×BOX 浅野		12:15～13:00 バレットン 森	12:10～12:55 YOGA×BOX 浅野		12:15～12:45 SHAPE×BOX 渡辺	【新規】 12:55～13:25 ADJUST×BOX 味岡		12:30～13:15 AERO×BOX I 味岡				
13:15～14:00 エアロビクス中級 岩田	【時間変更】 13:10～13:40 BATTLE×BOX 味岡		13:00～13:45 バレットン 大島	【新規】 13:15～13:30 DANCE×BOX基礎		13:00～13:30 POWER×BOX 山路		13:00～13:30 初級スイム	13:15～14:00 BAILA BAILA 森			13:45～14:30 ヨガ 別紙告知			13:40～14:25 BAILA BAILA 後藤(清)				
14:15～14:45 POWER×BOX 浅野	14:10～14:55 ヨガ 加藤	13:45～14:15 初級スイム	14:05～14:50 エアロビクス初級 安井	13:50～14:35 DANCE×BOX 様原	13:45～14:45 成人(初級) スイミング スクール ＜有料＞	14:00～14:45 ZUMBA rico		13:40～14:10 トランポ 渡辺	14:20～14:50 SHAPE×BOX 渡辺	14:10～14:55 エアロビクス中級 HORRY	14:00～15:00 成人(中級) スイミング スクール ＜有料＞		14:10～15:20 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞	14:45～15:30 SALSATION 後藤(清)					
15:05～15:50 ZUMBA 松下		15:15～15:45 上級スイム	15:30～16:15 ダンス初級 WUKE	14:55～15:25 ADJUST×BOX キャスト	15:00～16:00 成人(中級) スイミング スクール ＜有料＞	【スタジオ変更】 15:00～15:45 パワーヨガ rico	【新規】 15:15～16:00 AERO×BOX I 三宅	16:40～17:50 ジュニア スイミング スクール ＜有料＞	15:30～16:15 ダンス初級 WUKE	15:15～15:45 RESET×BOX 浅野									
≪初級・中級スイム≫ ・7月：バタフライ ・8月：平泳ぎ			≪初級・中級スイム≫ ・7月：背泳ぎ ・8月：クロール			≪初級・中級スイム≫ ・7月：背泳ぎ ・8月：クロール			≪初級・中級スイム≫ ・7月：背泳ぎ ・8月：クロール			≪初級・中級スイム≫ ・7月：背泳ぎ ・8月：クロール							
19:15～20:00 エアロビクス初級 岩田	【新規】 19:20～19:50 POWER×BOX キャスト		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	【内容・時間変更】 19:10～19:55 AERO×BOX II 野口		19:05～19:50 CHOREOLOGY 佐藤 瞳	19:00～19:45 エアロビクス初級 浅井		19:15～20:00 バラエティ IR	初めての方も安心のクラスです。 【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) ●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。 【プールコースのご案内】 ●スイマーズは25m～50mを泳ぐ泳力向上が目的のクラスです(通常1コース 11人以上で2コース) ●アクアビクス: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 【スイム無料レッスンのご案内】 ●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、参加札配布終了となります						
20:15～21:00 ZUMBA rico	【内容・時間変更】 20:10～20:40 SHAPE×BOX 山下	20:15～20:45 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	【内容変更】 20:45～21:15 スイマーズ	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 エアロビクス初級 水谷	20:15～20:45 アクアダンベル 山下	20:15～21:00 バラエティ IR							
										21:00～21:30 ピラティス 水谷									

木曜日は休館日です。(ジュニアスイミングのみ開校)