

月曜日

スタジオA

スタジオB

プール

10:15～11:00

ステップ初級

浅井

11:15～12:00

ダンス初級

新頭

12:20～13:05

エアロビクス初級

森

13:20～14:05

エアロビクス中級

岩田

14:20～14:50

POWER×BOX

浅野

15:05～15:50

ZUMBA

松下

19:15～20:00

エアロビクス初級

岩田

20:15～21:00

ZUMBA

rico

21:05～21:20

コレクトTIME

抽選なし

火曜日

スタジオA

スタジオB

プール

10:15～11:00

ヨガ

奥田

11:20～12:05

Enjoy★RAMP

山下

12:20～13:05

SHAPE×BOX

渡辺

13:20～14:05

バレトン

大島

14:20～15:05

DANCE×BOX

楳原

15:30～16:15

ダンス初級

WUKE

19:00～20:00

SALSATION

大橋

20:15～21:00

エアロビクス中級

岩田

21:05～21:20

コレクトTIME

抽選なし

水曜日

スタジオA

スタジオB

プール

10:15～10:45

エアロビクス初級

かおる

11:00～11:45

BAILA BAILA

かおる

12:00～12:45

フラダンス

あい

13:00～13:30

POWER×BOX

山路

14:00～14:45

ZUMBA

rico

15:00～15:45

パワーヨガ

rico

19:15～20:00

エアロビクス初中級

HORRY

20:15～21:00

ZUMBA

ナタリー

21:05～21:20

コレクトTIME

抽選なし

木曜日
は
休館日
です。

金曜日

スタジオA

スタジオB

プール

10:20～10:50

POWER×BOX

野口

11:15～12:00

エアロビクス初中級

高橋(美)

12:15～13:00

バレトン

森

13:15～14:00

BAILA BAILA

森

14:15～15:00

エアロビクス中級

長谷川

15:30～16:15

ダンス初級

WUKE

19:05～19:50

エアロビクス初級

浅井

20:05～20:50

BAILA BAILA

森

21:00～21:30

ピラティス

水谷

土曜日

スタジオA

スタジオB

プール

10:15～11:00

エアロビクス初中級

かおる

11:15～12:00

ZUMBA

かおる

12:15～12:45

SHAPE×BOX

渡辺

13:00～13:30

POWER×BOX

小林

13:45～14:30

パラエティ

別紙告知

19:15～20:00

パラエティ

別紙告知

20:15～21:00

パラエティ

別紙告知

21:00～21:30

ピラティス

水谷

日曜日

スタジオA

スタジオB

10:15～11:15

ヨガ

奥田

11:35～12:20

Enjoy★RAMP

山下

12:35～13:20

ZUMBA

武井

13:35～14:20

BAILABAILA

後藤(清)

14:35～15:20

SALSATION

後藤(清)

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。
●スタジオレッスン当日参加方法
予約なしで参加される方は、20分前に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分間のプテレッスンは、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、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(参加札なし)

【ジュニアスイミングコース使用時間】※最大3コース使用
・月曜日 16:40～17:50
・水曜日 16:40～17:50
・金曜日 16:40～19:00
・土曜日 10:00～10:50 14:10～16:30
・日曜日 10:00～12:00