

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア
10:30～11:30 太極拳 室 (45名)		11:15～ ガイダンス	10:30～11:30 パワーヨガ 伊藤 (45名)		11:15～ ガイダンス	10:30～11:30 ヨガ 玉屋 (45名)	10:30～11:15 ZUMBA Michiko	11:15～ ガイダンス	10:30～11:30 ピラティス 厚見 (45名)	10:45～11:15 アクアウォーキング 野崎	11:15～ ガイダンス	10:30～11:30 ヨガ 春木 (45名)	10:30～11:15 アクアビクス 越場		10:30～11:30 パワーヨガ 金山 (45名)	10:30～11:00 バラエティスイム 山田	
11:45～12:45 パワーヨガ 堀澤 (45名)	12:45～13:30 アクアビクス 新出	13:15～ ガイダンス	11:45～12:30 ダンス初級 明野 (45名)		13:15～ ガイダンス	11:45～12:30 ZUMBA GOLD 山上 (45名)	11:30～12:30 有料スイム	11:15～ ガイダンス	11:45～12:45 フラダンス フアリ不破 (45名)	11:25～11:55 バラエティスイム 野崎	11:15～ ガイダンス	11:45～12:30 ステップ初級 越場 (25名)			11:45～12:15 POWER×BOX 金山 (25名)		
13:00～13:45 エアロビクス初級 村田 (45名)		13:15～ ガイダンス	12:45～13:30 エアロビクス初級 舟木 (45名)		13:15～ ガイダンス	12:45～13:30 エアロビクス初級 村田 (45名)		13:15～ ガイダンス	13:00～13:45 エアロビクス初級 高橋(純) (45名)		13:15～ ガイダンス	12:45～13:15 バラエティ※2	バラエティ 別紙※2				
14:00～14:45 エアロビクス初級 吉田 (45名)	14:30～15:00 はじめてバタフライ 川端		13:45～14:30 ステップ初級 舟木 (25名)			13:45～14:15 B-RAMP 高橋(里)(25名)	女性限定 プログラム		14:00～14:30 ピラティス 高橋(純)(45名)			13:30～14:15 バラエティ ※2	13:30～14:00 はじめて平泳ぎ 川端				
	バタフライ 25m完泳目標クラス		14:45～15:30 ヨガ 金山 (45名)			14:30～15:30 パワーヨガ 明野 (45名)	14:30～15:00 すいすいクロール 丸岡					14:30～15:00 ADJUST BOX 光賀(30名)	平泳ぎ 25m完泳目標クラス				
15:30～16:15 ジュニア運動塾 I			15:45～16:30 ジュニア運動塾 I				クロール 25m完泳目標クラス						15:00～16:10 ジュニア I				
16:30～17:15 ジュニア運動塾 II	16:30～17:40 ジュニア I		16:45～17:30 ジュニア運動塾 II	16:30～17:40 ジュニア I			16:30～17:40 ジュニア I						16:30～17:40 ジュニア I				
							18:00～19:10 ジュニア III		有料レッスン 1回500円 当日参加OK			16:30～17:40 ジュニア I					
19:15～19:45 ステップ初級 新出 (25名)			19:30～20:15 エアロビクス初級 村田 (45名)			18:40～19:00 機能改善 岡			19:00～19:30 LesMILLS CORE			18:45～19:15 B-RAMP 金山 (25名)	女性限定 プログラム				
20:00～20:45 BATTLE×BOX 新出 (45名)	20:30～21:00 バラエティスイム 光賀		20:30～21:00 ステップ初級 村田 (25名)	20:30～21:00 すいすいクロール 丸岡		19:15～20:00 ピラティス 岡 (45名)			19:45～20:45 ヨガ 明野 (45名)			19:30～20:00 POWER×BOX 金山 (25名)					
21:15～22:00 ZUMBA GOLD Michiko (45名)	レッスン内容 ※別紙参照		21:15～22:00 ZUMBA Michiko (45名)	クロール 25m完泳目標クラス		20:15～21:00 バラエティ ※1	バラエティ 別紙※1										
						21:15～22:00 バラエティ ※1			21:00～21:30 POWER×BOX 川端 (25名)								

- スタジオプログラムは安全上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
- アクアプログラムは、安全上レッスン開始から5分以降の入場を禁止します。21名から3コースを使用させて頂く場合がございます。
- スイムプログラムは16名から2コースを使用させて頂く場合がございます。
- レッスン開始10分前よりジムカウンターにて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。※10:30からのレッスンのみ混雑緩和の為、10:00配布

代行お知らせメール登録方法

- ①フロントにてメールアドレスの登録を希望する旨をお伝えください。
- ②ドメイン「@axtos.com」が受信できるように設定。

