

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	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン		スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	
10:15~10:30 RAMPストレッチ			10:30~11:30 パワーヨガ60	10:30~11:00 アクア ウォーキング30 北口		10:30~11:00 AERO×BOX I 30 北口			休 館 日	10:30~11:30 ヨガ60 村中	10:30~11:00 すいすい クロール		10:30~11:00 ジュニア スイミング			10:30~11:00 ADJUST×BOX 30 北口	10:30~11:00 スイミング		
10:45~11:45 YOGA×BOX 60 西山	11:15~11:45 はじめて スイム		11:15~11:45 アクア ダンベル30 西山			11:30~12:15 Enjoy★RAMP45 南出	11:30~12:00 背泳ぎ ★			11:45~12:15 エアロピクス 初級30 村中	11:45~12:15 アクア ピクス30 泉		11:30~12:00 SHAPE×BOX30 北口	11:30~12:00 B-RAMP30 泉			11:30~12:00 BATTLE×BOX30 中本	11:30~12:00 スイミング	
12:15~13:00 バレトン45 日南	12:15~12:45 アクア ピクス30 南出		12:00~12:45 エアロピクス 初中級45 日南			12:45~13:30 ZUMBA45 吉岡	12:30~13:00 アクア ピクス30 北口			12:45~13:30 BAILABAILA 村中			12:30~13:00 BATTLE×BOX30 北口	12:30~13:30 マスターズスイム			12:30~13:00 AERO×BOX I 30 南出	12:30~13:00 スイミング	
13:30~14:00 BATTLE×BOX30 南出	13:45~14:15 クロール ★	14:05~14:20 シェイプTIME	13:00~13:30 POWER×BOX30 北口			14:00~14:30 BALANCE×BOX30 泉	14:15~15:15 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】立花			14:00~14:45 ステップ45 泉	14:30~15:30 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口	15:05~15:20 コレクトTIME	13:30~14:15 AERO×BOX II 45 泉	13:45~14:15 平泳ぎ ★			13:30~14:00 POWER×BOX30 南出	13:00~14:00 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本	12:10~12:25 コレクトTIME
14:30~15:15 ピラティス45 藤川			14:00~14:30 SHAPE×BOX30 中里		14:10~14:25 シェイプTIME	15:00~15:45 ヨガ45 矢ヶ井	15:30~15:45 コレクトTIME			15:30~16:15 ヨガ45 矢ヶ井			14:45~15:15 ステップ初級30 泉	14:30~15:00 みんなでスイム (ショート&ロング) ★			14:30~15:00 アクア ダンベル30 中本		
16:10~16:55 運動塾			15:00~15:30 B-RAMP30 西山	15:00~16:00 マスターズスイム スクール(有料) 【初級】中里		16:10~16:55 運動塾	16:30~17:40 ジュニア スイミング			16:30~17:40 ジュニア スイミング			15:30~16:40 ジュニア スイミング				15:00~15:30 運動塾		
17:10~17:55 運動塾			16:30~17:40 ジュニア スイミング			17:10~17:55 運動塾	19:05~19:20 シェイプTIME			19:00~19:30 BATTLE×BOX30 立花			18:15~18:45 SHAPE×BOX30 中里				17:10~17:55 運動塾		
19:30~20:15 ヨガ45 村中	19:30~20:00 バタフライ ★	19:10~19:15 4minutes	19:30~20:00 AERO×BOX I 30 南出	19:30~20:00 はじめて スイム		19:30~20:15 ステップ45 泉	19:30~20:45 アクア ピクス30 中本			19:45~20:15 POWER×BOX30 立花			19:15~19:45 B-RAMP30 中里				19:30~20:15 エアロピクス 初級30 村中		
20:45~21:30 BAILABAILA 村中	20:15~20:45 平泳ぎ ★		20:30~21:15 ZUMBA45 吉岡	20:15~20:45 クロール ★		20:45~21:30 AERO×BOX II 45 泉	20:15~20:45 みんなでスイム (ショート&ロング) ★			20:30~21:00 ADJUST×BOX 30 北口	20:30~21:00 背泳ぎ ★						20:45~21:30 AERO×BOX II 45 泉		

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

■レッスン開始30分前より抽選券を配布致します。レッスン前に回収BOXへご返却ください。

※10:30からのスタジオレッスンは10:10に抽選券を配布致します。

■プールレッスンはレッスン開始30分前より参加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ください。

■都合により、クラスを変更する場合があります。

■★は 定員16名。



お知らせメールのご案内
急なレッスン・インストラクター変更や
バラエティーレッスンのお知らせメール
の配信はこちらからご登録頂けます。

タイムテーブルの確認は
www.axtos.com