

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	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00～10:30 からだりセット 大森			10:00～10:30 はじめてスイム	10:00～10:15 コレクトTIME					10:00～10:45 ヨガ 大森	9:45～12:00 Jrスイミング		10:00～10:45 Jrスイミング 1日体験(有料)
10:45～11:30 ヨガ 大森	10:45～11:15 アクアウォーキング 鈴木 滯	10:15～11:00 エアロビクス中級 鈴木 真	10:50～12:00 中級 一般 スイミング (有料)	(女性限定) 10:45～11:15 B-RAMP 武若	10:45～11:15 アクアダンベル 佐々木		10:45～11:30 エアロビクス初級 大森	10:50～12:00 中級 一般 スイミング (有料)	11:00～11:30 エアロビクス初級 大森	★ 11:40～11:55 シェイプTIME(お腹・ウエスト) 多目的ルーム		
	11:25～11:55 はじめてスイム	11:15～12:00 ヨガ 酒村		11:30～12:15 エアロビクス初級 武若	11:20～11:50 はじめてスイム		11:45～12:15 ステップ初級 大森					
		12:15～12:45 ボール 酒村			12:00～13:10 初級 一般 スイミング (有料)							
	14:00～14:15 シェイプTIME(美尻・美脚) 多目的ルーム		14:25～14:40 シェイプTIME(お腹・ウエスト) 多目的ルーム				14:40～14:55 シェイプTIME(美尻・美脚) 多目的ルーム					
13:45～14:15 ボディコン 鈴木 滯 ★		13:45～14:15 エアロビクス初級 中嶋 ★	13:40～14:50 中級 一般 スイミング (有料)	13:45～14:30 ZUMBA 國枝			13:45～14:45 RITMOS 鈴木 真 ★	13:50～14:20 はじめてスイム	13:00～13:45 ZUMBA MAYUMI			13:30～14:00 バラエティ
14:30～15:15 ダンス初級 國枝		14:45～15:30 ヨガ 武若		(女性限定) 14:45～15:15 B-RAMP 鈴木 滯	14:45～15:15 アクアウォーキング 佐々木		15:00～15:45 ヨガ NORI	14:30～15:00 アクアビクス キャスト	14:00～15:00 RITMOS 津布良	13:45～19:00 Jrスイミング スクール (有料)		14:15～15:00 バラエティ
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)		15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)		15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)			15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)				
(女性限定) 19:30～20:00 B-RAMP キャスト		19:15～19:45 ボディシェイパー 佐々木		19:30～20:15 1・3・5週目 エアロビクス初級(大森)	19:20～19:50 はじめてスイム		19:30～20:15 バラエティ キャスト					
20:15～20:45 ボディコン 鈴木 滯		20:00～21:00 RITMOS 鈴木 真	20:00～20:30 アクアダンベル 佐々木	2・4週目 ZUMBA(MAYUMI)	20:00～21:10 中級 一般 スイミング (有料)		20:30～21:15 ヨガ 酒村					
				20:30～21:00 ストレッチポール 鈴木 滯								

休館日

スタジオプログラムへの参加がWEB予約が出来ます
※ご予約にはオプションへのお申込手続きが必要です。

バラエティの詳細は別紙にてご案内致します。
※実施時間が週によって前後する可能性があります(日曜日)

■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。■都合により、クラスを変更・中止する場合があります。
■スタジオプログラムに当日枠で参加される方はレッスン開始30分前より配布する参加カードをお取り下さい。

スタジオ・アクアプログラムに関するメール配信は
右記QRコードからご登録下さい



各スタジオ定員	
エアロ・バトルミックス RITMOS・ZUMBA ダンス初級	40名
ステップ・ボディコン ヨガ・からだりセット	30名
B-RAMP Enjoy★RAMP	25名
ボディシェイパー ストレッチポール・バランスボール	20名