

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日			日曜日				
スタジオA	スタジオB	ジム	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール	スタジオA	ジムフロア	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア		
10:15~11:00 ステップ初級 浅井	10:15~10:30 コレクトTIME 10:30~10:45 シェイプTIME	10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:15~11:00 ヨガ 奥田		10:45~11:00 はじめて ガイダンスA		10:15~10:45 エアロピクス初級 小笠原	10:15~10:30 ストレッチ		10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:15~11:00 ピラティス 高橋(美)	10:45~11:00 はじめて ガイダンスA	10:45~11:15 アクアウォーキング キャスト	10:15~11:00 エアロピクス初級 小笠原	10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:45~11:30 ヨガ 奥田		10:45~11:00 はじめて ガイダンスA		
11:15~12:00 ダンス初級 新頭	11:10~11:55 パワーヨガ 森	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA	11:15~12:00 アクアピクス 余語	11:20~12:05 ボディコン 渡辺	11:15~12:00 Enjoy★RAMP 森下	11:30~11:45 はじめて ガイダンスB		11:00~11:45 BAILA BAILA 小笠原	10:55~11:40 ピラティス 浅野	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA	11:15~11:45 アクアダンベル 野々垣	11:15~12:00 エアロピクス初級 高橋(美)		11:30~11:45 はじめて ガイダンスB	11:30~12:30 成人(初級) スイミング スクール <有料>	11:15~12:00 ZUMBA 小笠原	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA		11:45~12:30 エアロピクス初級 森下		11:30~11:45 はじめて ガイダンスB		
12:15~13:00 エアロピクス初級 森	12:30~13:00 ストレッチポール キャスト				12:20~12:50 B-RAMP 渡辺			12:10~12:40 ANIMAL MOVE 浅野	12:00~12:45 フラダンス NAME		12:15~12:45 はじめてスイ	12:15~13:00 バレトン 森	12:10~12:55 ヨガ 浅野			12:15~12:45 ANIMAL MOVE 渡辺			12:45~13:15 ボディコン 山下				
13:15~14:00 エアロピクス中級 岩田	13:20~13:50 バトルミックス 森下		13:45~14:15 初級スイム	13:00~13:45 バレトン 大島	13:15~13:45 ボール 高橋(直)			13:00~13:30 ボディシェイパー 山路		13:00~13:30 初級スイム		13:15~14:00 BAILA BAILA 森		13:00~13:30 ボディコン 渡辺					13:40~14:25 BAILA BAILA 後藤(清)				
14:15~14:45 ボディシェイパー 浅野	14:10~14:55 ヨガ 加藤	14:00~14:15 はじめて ガイダンスB	14:30~15:00 中級スイム	14:05~14:50 エアロピクス初級 安井		14:00~14:15 はじめて ガイダンスA	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	14:00~14:15 はじめて ガイダンスB	14:20~14:50 ボディコン 渡辺	14:10~14:55 エアロピクス中級 HORRY		14:00~15:00 成人(中級) スイミング スクール <有料>	13:45~14:15 バラエティ キャスト	14:00~14:15 はじめて ガイダンスB		14:30~15:15 ヨガ キャスト	14:30~15:15 アクアピクス 後藤(直)	14:45~15:45 SALSATION 後藤(清)	14:00~14:15 はじめて ガイダンスA	
15:05~15:50 ZUMBA 松下		15:30~15:45 はじめて ガイダンスA	15:15~15:45 上級スイム	15:30~16:15 ダンス初級 WUKE	14:55~15:25 ストレッチポール キャスト	15:30~15:45 はじめて ガイダンスB	15:00~16:00 成人(中級) スイミング スクール <有料>	15:00~15:45 パワーヨガ rico		15:30~15:45 はじめて ガイダンスA		15:30~16:15 ダンス初級 WUKE	15:15~15:45 からだリセット 浅野	15:30~15:45 はじめて ガイダンスB									
<<初級・中級スイム>> 9月：バタフライ 10月・11月：クロール								<<初級・中級スイム>> 9月：背泳ぎ 10月・11月：平泳ぎ								AまたはBスタジオ							

木曜日は休館日です。

NEW

スタジオ変更

時間・担当者変更

時間・担当者変更

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) フロントにてオプション加入お手続きが必要です。
 - 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】
- アクアピクス: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。

19:15~20:00 エアロピクス初級 岩田	19:15~19:30 はじめて ガイダンスB	19:00~20:00 SALSATION 大橋	19:05~19:50 エアロピクス初級 加藤	19:15~19:30 はじめて ガイダンスA	19:30~20:30 成人 スイミング スクール <有料>	19:00~20:00 SALSATION Tomoko	19:15~19:30 はじめて ガイダンスB	19:10~19:55 CHOREOLOGY 佐藤 瞳	19:00~19:45 エアロピクス初級 浅井	19:15~19:30 はじめて ガイダンスA	19:15~20:00 バラエティ IR
20:15~21:00 ZUMBA rico	20:15~20:30 はじめて ガイダンスA	20:15~21:00 エアロピクス中級 岩田	20:10~20:55 ピラティス 加藤	20:15~20:30 はじめて ガイダンスB	20:45~21:15 初級スイム	20:15~21:00 BAILA BAILA 前田	20:15~20:30 はじめて ガイダンスA	20:15~21:00 BAILA BAILA 森	20:05~20:35 エアロピクス初級 水谷	20:15~20:30 はじめて ガイダンスB	20:15~21:00 バラエティ IR
									20:50~21:20 ピラティス 水谷		