

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日			日曜日		
ハッピー		スマイル	プール	ハッピー		スマイル	プール	ハッピー		スマイル	プール		ハッピー		スマイル	プール	ハッピー		スマイル	プール		
10:00	10:15～11:00			10:15～11:00				10:15～11:00					10:15～11:00				10:30～11:15					
30	ZUMBA 徳森 美奈子	10:30～10:45 シェイプTIME お腹・ウエスト		10:25～10:40 シェイプTIME 二の腕・背中	10:30～11:00 はじめて スイム			10:25～10:40 シェイプTIME 美尻・美脚					10:25～10:40 シェイプTIME 二の腕・背中	10:30～11:00 アクアビクス 上田 英子			10:40～10:55 シェイプTIME お腹・ウエスト			10:30～11:15 ピラティス 岡野 友里		
11:00	11:15～12:00			11:15～12:00				11:15～11:45 SHAPE×BOX 吉村 望					11:15～12:00 ZUMBA KANAKO				11:30～12:00 POWER×BOX 田頭 菜穂			11:30～12:00 SHAPE×BOX 管 一樹		
30	ヨガ 宇高 佑美		11:30～12:00 AQUAZUMBA 徳森 美奈子					12:00～13:00 ピククルボール サークル (初級) (有料) 管/小原					12:00～12:30 ADJUST×BOX スタッフ									
12:00																						
30																						
13:00	13:15～13:45 エアロビクス 初級 上森 幸子			13:15～14:00 ZUMBA 徳森 美奈子	13:25～13:40 シェイプTIME 美尻・美脚			13:15～14:00 美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙	13:25～13:40 シェイプTIME お腹・ウエスト				13:15～14:00 バレトン 三宅 美奈子			13:15～14:00 Enjoy★ RAMP 三木 沙織				13:00～14:00 バラエティー レッスン		
30			13:30～14:00 クロール 背泳ぎ																	13:25～13:40 シェイプTIME 二の腕・背中		
14:00	14:10～14:55 BODY COMBAT 生田 早苗	14:15～15:00 ヨガ 高岡 真紀子	14:10～14:40 バタフライ 平泳ぎ	14:15～15:00 エアロビクス 初中級 徳森 美奈子				14:15～15:00 リトモス 古谷 莉沙	14:15～15:00 ヨガ 宇高 佑美				14:30～15:00 SHAPE×BOX 吉村 望			14:15～15:00 ピラティス 上田 英子	14:25～14:40 シェイプTIME 美尻・美脚			14:15～14:45 B-RAMP ～女性限定～ 高岡 真紀子		
30																						
15:00	15:10～15:55 RESET×BOX 三木 沙織	15:25～15:40 シェイプTIME 二の腕・背中		15:15～16:00 BODY COMBAT 萩山 未来	15:15～16:00 パワーヨガ 宇高 佑美			15:15～15:45 POWER×BOX 小原 道幸				15:15～15:45 AQUAZUMBA 徳森 美奈子				15:15～16:00 ZUMBA moco			15:20～15:50 アクアウォーキング 三木 沙織	15:10～15:55 ヨガ 高岡 真紀子		
30																						
16:00	16:10～17:10 ピククルボール サークル (初級) (有料) 筒井/三木																					
30																						
17:00			16:40～17:50 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)									16:40～17:50 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)										
30																						
18:00																						
30																						
19:00	19:00～19:45 BODY JAM 生田 早苗		19:15～19:45 バタフライ 平泳ぎ	19:15～20:00 BODY ATTACK MARIKO				19:15～20:00 ZUMBA moco	19:25～19:40 シェイプTIME 美尻・美脚				19:15～20:00 ヨガ 岡野 友里			19:15～20:00 バラエティー レッスン	18:50～19:05 シェイプTIME お腹・ウエスト					
30																						
20:00	20:00～20:45 リトモス 古谷 莉沙	20:10～20:25 シェイプTIME 美尻・美脚		20:15～21:00 ZUMBA MARIKO				20:15～20:45 POWER×BOX 二宮 竜平	20:30～21:00 ADJUST×BOX スタッフ				20:20～21:05 BODY JAM 生田 早苗	20:30～20:45 シェイプTIME 二の腕・背中		20:15～20:45 AQUAZUMBA 徳森 美奈子						
30																						
21:00	21:00～21:45 BODY ATTACK 濱本 要	21:00～21:45 美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙		21:15～22:00 ピラティス 上田 英子	21:30～21:45 シェイプTIME お腹・ウエスト			21:15～22:15 BODY COMBAT 栗田 治	21:15～22:00 ヨガ 高岡 真紀子				21:20～22:05 BODY COMBAT 生田 早苗									
30																						
22:00																						
30																						

～プライベートスイム(有料)～

1人 15分 1,650円

マンツーマンで目的に合わせた
レッスンを受けることができます。

マークはシューズ無しで参加頂けます。 マークは初めての方におすすめのレッスンです。

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
- スタジオプログラムは、オプションのレッスンWEB予約で事前ご予約またはレッスン開始30分前よりジムエリアボードに参加カードを設置いたしますのでお取りいただき、レッスン開始前に担当インストラクターへお渡しください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始10分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。

～プライベートスイム(有料)～

1人 15分 1,650円

マンツーマンで目的に合わせた

レッスンを受けることができます。

事前にご予約をお願い致します。

