

	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
10:15					10:15～10:30 おはようストレッチ⑤			10:15～10:30 おはようストレッチ⑤		10:15～10:30 おはようストレッチ⑤			
30													
11:00	10:30～11:15 エアロビクス初級45 (谷)		10:30～11:00 エアロビクス初級30 (大田)	10:30～11:00 アクアビクス30 (楠瀬)	10:45～11:45 J-POPダンス60 (MAKIKO)			10:45～11:30 エアロビクス初級45 (若山)		10:45～11:30 SHAPE×BOX 45 (楠瀬)	11:15～11:45 初級クロール30 (山口)	10:30～11:15 モーニング バラエティ 掲示板にて告知	
30		女性限定		11:15～11:45 中級クロール30 (山口)									
12:00	11:30～12:00 B-RAMP30 (谷)		11:15～12:15 ヨガ60 (大田)	内容変更				11:45～12:30 ステップ初級45 (谷)		11:45～12:45 salsation60 (miyabi)	12:00～12:30 中級平泳ぎ30 (山口)	内容変更	
30													
13:00	12:15～13:00 ZUMBA45 (武田)		12:30～13:15 ボール30 & ストレッチ15 (若山)					12:45～13:45 ヨガ60 (大田)	13:00～13:30 アクアビクス30 (谷)		12:45～13:15 アクアビクス30 (松井)		
30	13:15～14:00 太極拳45 (羽根)	13:30～14:00 アクアビクス30 (武田)	13:30～14:30 ヨガ60 (浅井)		13:00～13:45 骨盤ストレッチ45 (大矢)	内容変更				13:00～14:00 ヨガ60 (浅井)		13:00～13:45 アフタヌーン バラエティ 掲示板にて告知	13:15～14:15 ジュニア スイミング 体験会
14:00					14:00～15:00 ヨガ60 (橋井)	14:00～14:30 初級背泳ぎ30 (山口)		14:00～14:45 エアロビクス初級45 (大田)		14:15～14:45 ADJUST×BOX30 (楠瀬)		14:15～14:45 ADJUST×BOX 30 (河村)	
30	14:15～15:00 ボルドブラ45 (橋井)		14:45～15:15 ADJUST×BOX 30 (松井)										
15:00					15:15～15:30 シェイプタイム								
30													
16:00								15:30～16:15 ジュニア 運動機能向上塾		15:30～16:15 ジュニア 運動機能向上塾		15:30～16:15 ジュニア 運動機能向上塾	
30													
17:00	16:00～18:00 スタジオ開放		16:00～18:00 スタジオ開放		16:00～18:00 スタジオ開放			16:30～18:00 スタジオ開放		16:30～18:00 スタジオ開放		16:30～17:30 スタジオ開放	
30		16:30～19:05 ジュニア スイミング		16:30～19:05 ジュニア スイミング		16:30～19:05 ジュニア スイミング			16:30～19:05 ジュニア スイミング		16:30～19:05 ジュニア スイミング		
18:00													
30	18:30～18:45 シェイプタイム			内容変更				18:30～18:45 シェイプタイム					
19:00			19:00～19:45 ZUMBA45 (武田)		19:00～20:00 J-POPダンス60 (MAKIKO)			19:00～19:30 月替わりレッスン30 (大田)		19:00～19:30 SHAPE×BOX 30 (河村)			
30				時間変更									
20:00			20:00～20:45 ZUMBA45 (武田)		20:15～21:00 ステップ初級45 (谷)			19:45～20:30 エアロビクス初級45 (大田)		19:45～20:15 BATTLE×BOX 30 (岡崎)	19:30～20:30 マスターズ練習会 (谷)		
30	20:15～21:00 ヨガ45 (浅井)												
21:00			21:00～21:15 シェイプタイム										
30													
22:00													

休

館

日

- 印のレッスンはシューズなしでも参加できます
- 印のレッスンはどなたでも参加できます
- 金曜日の月替わりレッスンは、奇数月→ステップ 偶数月→ボールです
- スタッフ研修やオーディションの為、スタジオ開放を一時的に中止することがあります
- 安全管理上、レッスンの途中入場はご遠慮ください
- 都合によりクラスを変更する場合があります
- スタジオレッスンは開始30分前よりジムカウンターで参加者チップを配布いたします
- アクアレッスンは25名以上参加の場合3コース使用、レッスン中は赤台を引き上げます
- プール各レッスンは10分前にコース変更いたします
- ジュニアスイミングスクール中は最大3コースを使用させていただいております。