

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア		
10:30～11:30					10:20～10:35 コレクトTIME	10:30～11:00					10:20～10:35 コレクトTIME								
ヨガ 古川			10:45～11:15 メガダンス 齋藤	10:55～11:25 クロール(初級) 玉村		エアロビクス初級 濁川			11:00～11:45 YOGA×BOX45 清水	10:50～11:20 平泳ぎ(初級) 近藤		11:00～11:45 スイミング スクール ジュニア			11:00～11:45 パワーヨガ 清水	10:15～11:15 ジュニアスイミング 体験枠	10:15～11:15 スイミング スクール ジュニア		
11:40～12:10 アクアダンプル 玉村			11:35～12:20 フラダンス 鈴木	11:40～12:10 アクアウォーキング 玉村		11:20～12:05 ボディセラピー 濁川	11:20～11:50 アクアウォーキング 古川			11:35～12:05 アクアビクス 近藤		12:05～12:50 エアロビクス初級45 白砂			12:05～12:50 リトモス 濁川	11:20～11:50	12:05～12:50	12:05～12:50	
12:45～13:15 エアロビクス初級 濁川	成人スクール (初級) 12:20～13:20		12:30～12:45 シェイプTIME	成人スクール (初級) 12:20～13:20		12:45～13:30 エアロビクス初級 齋藤			12:25～12:55 SHAPE×BOX 佐藤			13:10～13:55 ピラティス 古川			13:10～13:55 日曜 パラエティ		13:10～13:55	13:10～13:55	
13:35～14:05 Enjoy★RAMP 清水	アクアダンプル 近藤		13:00～13:45 エアロビクス初級 白砂			13:50～14:20 ADJUST×BOX 古川	13:45～14:15 アクアダンプル 玉村		13:15～14:00 メガダンス 白砂	13:35～14:05 アクアウォーキング 玉村		14:15～14:45 スイミング スクール ジュニア			14:15～14:45 アクアビクス 近藤	14:15～14:45	14:15～14:45	14:15～14:45	
14:25～14:55 YOGA×BOX 清水	①クロール(初級) ②背泳ぎ(初級) 近藤	※備考参照	14:05～14:50 リトモス 濁川			14:40～15:25 ZUMBA 大町			14:20～15:05 ピラティス 古川	14:20～14:50 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 玉村		14:00～15:00 スイミング スクール ジュニア			15:00～15:30 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	
15:45～16:45 ジュニア ウルトラ体育 16:50～17:50	15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55			15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55			15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55			15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55		16:00～17:00 17:00～18:00							
19:00～19:30 Enjoy★RAMP 深石			19:15～20:00 メガダンス 白砂	19:30～20:00 希望泳法 近藤		19:15～20:00 SHAPE×BOX45 佐藤			19:00～19:30 ピラティス 古川			19:00～19:30 ジュニア ウルトラ体育 18:15～19:00							
19:50～20:35 リトモス 濁川	①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤	※備考参照	20:20～20:50 YOGA×BOX 清水	20:15～20:45 アクアダンプル 近藤		20:15～20:30 シェイプTIME	20:15～20:45 ①平泳ぎ(初級) ②バタフライ(初級) 深石		19:50～20:35 成人スクール (初級) 1930～20:30										
20:55～21:25 POWER×BOX 佐藤																			

新規のみ  
受け入れ可

パラエティは  
内容・担当が  
毎週変更となる  
レッスンです。  
別紙にて

パラエティは内容・担当が  
毎週変更となるレッスンです。  
別紙にてお知らせいたします。

営業時間	
平日	10:00～22:30 (施設利用は22:00まで)
土曜日	10:00～21:30 (施設利用は21:00まで)
日曜日・祝日	10:00～19:00 (施設利用は18:30まで)

※備考  
プログラム内にある①②は下記の通り実施致します。  
①第1週、第3週、第5週  
②第2週、第4週

★シェイプTIME★  
15分間のプレセッションで目的別に自重トレーニングをキャストと一緒に  
行いましょう！  
レッスンに入るのは初めて、ついていけない心配という方におススメです！  
参加者カード無しでご参加頂けます。

★コレクトTIME★  
「コレクティブエクササイズ」を行います。  
動きのクセを改善し、効率の良い動きを行うためのエクササイズです。  
肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方にもおススメです！

- 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 ■レッスン参加中に次の参加者カードはお取りできません。
- 1本前のレッスンは開始され次第、スタジオ前にて次のレッスンの参加者カードを配布致します。
- レッスンの入場は参加者カードの番号順に呼びしております。入場時、カードをインストラクターにお渡し下さい。
- アクアプログラムは通常2コース使用させて頂きますが、参加人数20名以上の場合3コース使用させて頂きます。
- 泳法レッスンに限り、5人以下の場合、1コースで実施させていただきます。(成人スクールは除く)
- マークはどなたでも参加していただける「初心者」向けレッスンです。

個々の希望に合わせた  
泳法レッスンを行います。