

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	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール
10:30~11:15	10:30~11:00		10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:00		10:30~11:15	10:30~11:00	10:10~12:35	10:30~11:30	10:30~11:00	10:10~11:20
ヨガ 平野 真知子	ガイダンス/ ステップアップ		Enjoy★RAMP 後藤 麻子	ガイダンス/ ステップアップ	成人スイミング スクール【中級】 (有料)	ヨガ 後藤 崇子	ガイダンス/ ステップアップ	成人スイミング スクール【初級】 (有料)		ヨガ 平野 真知子	ガイダンス/ ステップアップ		BAILA BAILA 中西 幸子	ガイダンス/ ステップアップ	ジュニアスイミング スクール(有料)	ヨガ shinko	ガイダンス/ ステップアップ	ジュニアスイミング スクール(有料)
11:30~12:00			11:35~12:05	11:35~11:55		11:30~12:15	11:35~12:05			11:45~12:15	11:45~12:05		11:35~12:20	11:35~12:05				11:50~12:20
ボディコン 平野 誠喜			B-RAMP ~女性限定~ 後藤 麻子	ガイダンス		エアロビクス中級 古澤 真里	ガイダンス/ ステップアップ			ステップ初級 宮本 真由美	ガイダンス		パワーヨガ 松尾 弘典	ガイダンス/ ステップアップ				エアロビクス 村上 友也
12:15~13:00	12:15~12:45		12:25~12:55	12:25~12:45		12:30~13:30	12:40~13:10	11:50~12:20		12:35~13:20	12:35~13:05	12:30~13:00	12:40~13:25	12:40~13:10			12:00~12:30	
エアロビクス初級 RINA	ガイダンス/ ステップアップ	12:40~14:40	バトルミックス 松尾 弘典	ガイダンス		ピラティス 古澤 真里	ガイダンス/ ステップアップ	アクアピクス 宮本 真由美		ダンス初級 RINA	ガイダンス/ ステップアップ	アクアダンベル 柳沢 裕理	ヨガ 松尾 弘典	ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ	
13:15~14:00	13:20~13:40	成人スイミング スクール【中級】 (有料)	13:15~14:15	13:15~13:45	13:30~14:00	13:45~14:45		はじめてスイム スタッフ		13:45~14:45		13:15~13:45	13:45~13:55		13:15~17:00	13:30~14:15	13:30~14:00	
フラダンス フリ 大倉	ガイダンス		ヨガ 松尾 弘典	ガイダンス/ ステップアップ	アクアピクス 村上 友也	ZUMBA 大江 美由紀	14:00~14:30	ガイダンス/ ステップアップ		14:00~14:30	14:00~14:30	はじめてスイム スタッフ	シェイプTIME			Enjoy★RAMP 後藤 麻子	ガイダンス/ ステップアップ	
14:15~15:00	14:30~15:00	成人スイミング スクール【初級】 (有料)	14:30~15:00	14:30~14:50	14:15~14:45					15:00~15:10			14:15~15:00			14:35~15:05	14:35~14:55	
ピラティス 宮本 真由美	ガイダンス/ ステップアップ		エアロビクス初級 柳沢 裕理	ガイダンス	はじめて背泳ぎ スタッフ					シェイプTIME			Enjoy★DANCE 後藤 麻子	14:30~15:00		エアロビクス初級 後藤 麻子	ガイダンス	
		15:30~18:10			15:15~19:00			15:15~19:00				15:15~19:00				15:30~16:30	15:40~16:10	
		ジュニアスイミングスクール(有料)			ジュニアスイミングスクール(有料)			ジュニアスイミングスクール(有料)				ジュニアスイミングスクール(有料)			ジュニアスイミングスクール(有料)	ヨガ 中西 幸子	ガイダンス/ ステップアップ	
	16:00~16:30			16:00~16:30			16:00~16:30				16:00~16:30			16:00~16:30				
	ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ				ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ				
	17:00~17:30			17:00~17:30			17:00~17:30				17:00~17:30			17:00~17:30				
	ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ				ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ				
	18:00~18:30			18:00~18:30			18:00~18:30				18:00~18:30			18:00~18:30				
	ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ				ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ				
	18:30~19:00			18:30~19:00			18:30~19:00				18:30~19:00			18:30~19:00				
	ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ				ガイダンス/ ステップアップ			ガイダンス/ ステップアップ				
	19:45~20:30		19:15~19:45	19:15~19:35		19:45~20:30	19:45~20:15			19:20~19:30			19:50~20:50					
エアロビクス初級 Aki	ガイダンス/ ステップアップ		ステップ初級 Mu	ガイダンス		ピラティス 中西 幸子	ガイダンス/ ステップアップ			シェイプTIME			成人スイミング スクール【初級】 (有料)					
			20:00~21:00	20:10~20:40		20:45~21:45	21:00~21:30			19:45~20:30	19:45~20:15		20:00~20:45	20:00~20:30				
			ZUMBA Mu	ガイダンス/ ステップアップ		BAILA BAILA 中西 幸子	ガイダンス/ ステップアップ			ピラティス 重田 美和	ガイダンス/ ステップアップ		パラエティーレッスン ※内容は別紙にて告知 ※月に一回程度の開催	ガイダンス/ ステップアップ				
	20:45~21:30									20:45~21:45								
ZUMBA Aki	ガイダンス/ ステップアップ			21:15~21:45						ヨガ 中西 幸子	ガイダンス/ ステップアップ							
				ガイダンス/ ステップアップ														

- 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5分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 変更箇所です。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

- レッスン開始30分前から10分前まで、ジムエリアにて抽選カードを配布いたします
- 初心者プログラム
- ガイダンス・ステップアップ受講者の方は、フロント又はジムにてご予約いただきますようお願いいたします。