

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
10:00～10:45 バレトン45 木俣 幸子	10:15～10:45 アクアダンベル30 岡澤 実	10:00～10:45 ヨガ45 青木 理恵		10:00～10:45 ZUMBA45 加藤 美穂子	10:15～10:45 アクアウォーキング 岡澤 実		10:00～10:45 ヨガ45 山木田 綾子	10:15～10:45 はじめてスイム	10:00～10:45 ヨガ45 中根 衣莉	9:50～11:00 ジュニア スイミング 《有料》	10:00～10:45 エアロビクス初級45 加藤 美穂子	10:00～12:00 ジュニア 体験スイミング 《有料》 集客状況により レッスンが 無い場合が ございます。
11:05～11:50 エアロビクス初級45 中根 衣莉		11:00～11:45 SALSATION45 EMI		11:00～11:45 エアロビクス初級45 中根 衣莉	11:00～12:00 マスターズ(中級) スイミングスクール		11:05～11:50 エアロビクス初級45 溝口 麻美	11:05～11:50 アクアピクス45 袴田 香織	11:00～11:45 ZUMBA45 中根 衣莉	11:30～12:15 アクアピクス45	11:00～11:45 ZUMBA45 加藤 美穂子	
12:10～12:40 ADJUST×BOX30 中島 智恵子		12:00～12:30 バラエティ30		12:00～12:15 DANCE×BOX基礎			12:10～12:55 SHAPE×BOX45 西尾 健		12:00～12:45 エアロビクス初級45 加藤 美穂子	小川 朋子	12:00～12:45 SHAPE×BOX45 中神 萌	
13:00～13:45 ZUMBA45 富田 久美子	13:30～14:00 すいすいクロール	12:45～13:30 バレトン45 飯田 久美子		12:30～13:15 DANCE×BOX45 榎原 愛奈	12:15～13:00 アクアピクス45 富田 久美子		13:00～14:00 マスターズ(初中級) スイミングスクール		13:00～13:45 エアロビクス中級45 加藤 美穂子	12:45～13:30 ジュニア 体験スイミング 《有料》 集客状況により レッスンが 無い場合がございます。	13:00～13:45 Enjoy★RAMP45 西尾 健	
	14:15～15:00 アクアピクス45 富田 久美子	13:45～14:30 ヨガ45 松谷 友紀子	14:10～15:10 マスターズ(初中級・中級) スイミングスクール	13:30～14:15 エアロビクス初級45 木俣 幸子	14:30～15:15 RESET×BOX45 木俣 幸子		14:20～14:50 ADJUST×BOX30 赤尾 恵奈	14:10～15:10 マスターズ(中級) スイミングスクール		13:50～19:00 ジュニア スイミング 《有料》		
	15:15～20:00 ジュニア スイミング 《有料》		15:15～20:00 ジュニア スイミング 《有料》		15:15～20:00 ジュニア スイミング 《有料》			15:15～20:00 ジュニア スイミング 《有料》				
19:15～20:00 バレトン45 NAOMI		種目変更 19:15～20:00 ヨガ45 三宅 華流		19:15～20:00 AERO×BOX I 45 中神 萌			19:10～19:55 SALSATION45 EMI		19:15～20:00 Enjoy★RAMP45 榎原 愛奈			
20:15～21:00 エアロビクス初中級45 NAOMI		20:15～21:00 SHAPE×BOX45 三宅 華流		20:15～21:00 ZUMBA45 中根 衣莉	20:10～21:10 マスターズ(初中・上級) スイミングスクール		種目変更 20:10～20:55 BATTLE×BOX45 西尾 健		20:15～20:30 DANCE×BOX基礎			
21:15～21:45 POWER×BOX30 西尾 健		21:15～21:30 4ミニッツ			《有料》		種目変更 21:10～21:55 SMART×BOX45 西尾 健		20:45～21:30 DANCE×BOX45 榎原 愛奈			

休館日

- 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
- 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。

スタジオ当日参加の受付開始は
レッスン開始の
20分前～
※10:00～のレッスンのみ15分前