

| 月曜日 | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 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 |
| 11:05~11:50 エアロピクス初級45 中根 衣莉 | |
| 12:10~12:40 ADJUST×BOX30 中島 智恵子 | |
| 13:00~13:45 ZUMBA®45 富田 久美子 | 13:30~14:00 すいすいクロール |
| | 14:15~15:00 アクアピクス45 富田 久美子 |
| | 15:30~20:30 ジュニア スイミング <有料> |
| 19:15~20:00 バレトン45 NAOMI | |
| 20:15~21:00 エアロピクス初級45 NAOMI | |
| 21:15~21:45 SHAPE×BOX30 中神 萌 | |

| 火曜日 | |
|-------------------------------------|--|
| スタジオ | プール |
| 10:00~10:45 ヨガ45 青木 理恵 | |
| 11:00~11:45 SALSATION®45 EMI | |
| 12:00~12:30 バラエティ30 | |
| 12:45~13:30 バレトン45 飯田 久美子 | |
| 13:45~14:30 ヨガ45 松谷 友紀子 | 14:10~15:10 マスタース (初・中級) スイミングスクール <有料> |
| | 15:30~20:30 ジュニア スイミング <有料> |
| 19:15~20:00 ヨガ45 三宅 華流 | |
| 20:15~21:00 SHAPE×BOX45 三宅 華流 | |
| 21:15~21:30 4ミニッツ | |

| 水曜日 | |
|---------------------------------------|--|
| スタジオ | プール |
| 10:00~10:45 ZUMBA®45 加藤 美穂子 | 10:15~10:45 アクアウォーキング 岡澤 実 |
| 11:00~11:45 エアロピクス初級45 中根 衣莉 | 11:00~12:00 マスタース (中級) スイミングスクール <有料> |
| 12:00~12:45 DANCE×BOX45 榎原 愛奈 | 12:15~13:00 アクアピクス45 富田 久美子 |
| 13:00~13:15 シェイプタイム | |
| 13:30~14:15 エアロピクス初級45 木俣 幸子 | |
| 14:30~15:15 RESET×BOX45 木俣 幸子 | |
| | 15:30~20:30 ジュニア スイミング <有料> |
| 19:15~19:45 AERO×BOX I 30 中神 萌 | |
| 20:00~21:00 ZUMBA®60 中根 衣莉 | 20:30~21:30 マスタース (初・中級) スイミングスクール <有料> |
| 21:15~22:00 AERO×BOX II 45 中神 萌 | |

休館日

| 金曜日 | |
|--------------------------------------|--|
| スタジオ | プール |
| 10:00~10:45 ヨガ45 山木田 綾子 | 10:15~10:45 はじめてスイム |
| 11:05~11:50 エアロピクス初級45 溝口 麻美 | 11:05~11:50 アクアピクス45 袴田 香織 |
| 12:10~12:55 SHAPE×BOX45 西尾 健 | |
| 13:15~14:00 エアロピクス初級45 塚本 明子 | 13:00~14:00 マスタース (初・中級) スイミングスクール <有料> |
| 14:20~14:50 ADJUST×BOX30 赤尾 恵奈 | 14:10~15:10 マスタース (中級) スイミングスクール <有料> |
| | 15:30~20:30 ジュニア スイミング <有料> |
| 19:10~19:55 SALSATION®45 EMI | |
| 20:10~20:55 BATTLE×BOX45 三宅 華流 | |
| 21:10~21:40 ピラティス30 三宅 華流 | |

| 土曜日 | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| スタジオ | プール |
| 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> |
| 11:00~11:45 ZUMBA®45 中根 衣莉 | 11:30~12:15 アクアピクス45 小川 朋子 |
| 12:00~12:45 エアロピクス初級45 加藤 美穂子 | |
| 13:00~14:00 エアロピクス中級60 加藤 美穂子 | 12:30~19:00 ジュニア スイミング <有料> |
| | 種目変更 |
| 19:00~19:45 ZUMBA®45 榎原 愛奈 | |
| 20:00~21:00 DANCE×BOX60 榎原 愛奈 | |
| 21:15~21:45 POWER×BOX30 榎原 愛奈 | |

| 日曜日 | |
|-------------------------------------|---|
| スタジオ | プール |
| 10:00~10:45 エアロピクス初級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 レッスンは 無い場合が ございます。 |
| 11:00~12:00 ZUMBA®60 加藤 美穂子 | |
| 12:15~13:00 SHAPE×BOX45 スタッフ | |

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

●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。