

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												
30										10:15~15:25		10:15~11:25
11:00	10:30~11:15 ZUMBA45 辻 友寛	11:00~12:10 マスターズ スイム (有料)	10:30~11:15 ヨガ45 佐野 英樹	10:30~11:00 Enjoy★Ramp30 前田 翼	11:00~12:10 マスターズ スイム (有料)		10:30~11:15 ZUMBA45 辻 友寛	10:50~11:20 アクアウォーキング30 水谷 進也	10:45~11:30 エアロビクス初級45 油田 直美	ジュニア スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 エアロビクス初級45 井上 明美	ジュニア スイミング スクール (有料)
30	11:30~12:15 エアロビクス初級45 辻 友寛		女性限定! 11:30~12:00 B-RAMP30 岡留 志保	11:15~12:00 DANCE×BOX 前田 翼			11:30~12:15 エアロビクス中級45 辻 友寛	11:30~12:00 アクアピクス30 鈴木 滯				
12:00	12:30~13:15 ヨガ45 小林 千穂子	12:20~12:50 すいすいクロール 定員10名	12:15~12:45 ステップ初級30 西井 聡子	12:15~13:00 ヨガ45 村上 累			12:30~13:15 エアロビクス初中級45 小林 千穂子		11:45~12:30 ヨガ45 村上 累		11:45~12:15 アクアダネル30 前田 翼	
30	13:30~14:15 エアロビクス初中級45 慶田 成美	13:30~14:00 アクアダネル30 前田 翼	13:00~13:45 エアロビクス初級45 西井 聡子	13:15~14:00 エアロビクス初中級45 小田 有紀子			13:30~14:00 SHAPE×BOX 水谷 進也		12:45~13:30 ZUMBA45 油田 直美		13:00~13:30 SHAPE×BOX 前田 翼	
14:00	14:30~15:15 ピラティス45 慶田 成美		14:00~14:15 ストレッチ	14:15~14:45 ADJUST×BOX 岡留 志保	14:00~15:10 マスターズ スイム (有料)		14:15~15:00 ヨガ45 伊藤 寿美	14:00~15:10 マスターズ スイム (有料)	13:40~14:10 BATTLE×BOX 井上 明美		13:45~14:15 ADJUST×BOX 前田 翼	
30			14:30~15:15 ヨガ45 萩野 智之									
15:00		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)	15:30~16:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育 (有料)	15:30~16:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育 (有料)	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)			15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)				
30			16:30~17:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育 (有料)	16:30~17:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育 (有料)								
16:00												
30												
17:00												
19:00			19:15~20:00 エアロビクス初級45 加藤 結美	19:30~20:15 Enjoy★Ramp45 前田 翼			19:30~20:00 SHAPE×BOX 鈴木 滯		19:30~20:00 POWER×BOX 井上 明美			
30	19:30~20:15 エアロビクス初級45 井上 明美		20:15~21:00 バレトン45 加藤 結美	20:30~21:15 DANCE×BOX 前田 翼	20:00~21:10 マスターズ スイム (有料)		20:15~21:00 ZUMBA45 滝本 ヤニナ	20:00~21:10 マスターズ スイム (有料)	20:15~20:45 ADJUST×BOX 井上 明美			
20:00												
30	20:30~21:15 エアロビクス中級45 井上 明美											
21:00												
30												
22:00												
30												

休
館
日

※

太枠は
変更箇所です



ステップ① ステップ②



代行のお知らせはメール配信！
こちらのQRコードでご登録ください。

- 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。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- レッスン開始30分前より、スタジオ前にて参加カードを配布いたします。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- 自社オリジナルレッスン(キャストレッスン)におきまして、一部名称を変更させていただいております。
- アクアピクス・アクアダネル、アクアウォーキングは19名までの参加で2コース、20名以上の参加で3コース使用します。
- すいすいクロールは5名までの参加で1コース、6名以上の参加で2コース使用します。