

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	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30~11:15 ZUMBA45 辻 友寛		10:30~11:15 ヨガ45 佐野 英樹		10:30~11:00 Enjoy★Ramp30 前田 翼				10:30~11:15 ZUMBA45 辻 友寛					
	11:00~12:10 マスターズ スイム (有料)	11:30~12:00 B-RAMP30 岡留 志保	11:30~12:00 アクアピクス30 井上 明美	11:15~12:00 DANCE×BOX 前田 翼	11:00~12:10 マスターズ スイム (有料)			11:30~12:15 エアロピクス中級45 辻 友寛	11:30~12:00 アクアピクス30 前田 泰夫	10:45~11:30 エアロピクス初級45 油田 直美	10:15~15:25 ジュニア スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 エアロピクス初級45 井上 明美	10:15~11:25 ジュニア スイミング スクール (有料)
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				12:30~13:00 SHAPE×BOX 矢田 彩恵		11:45~12:30 ヨガ45 村上 累			11:45~12:15 アクアダンベル30 前田 翼
13:30~14:15 エアロピクス初中級45 慶田 成美	13:30~14:00 アクアダンベル30 前田 翼	13:00~13:45 エアロピクス初級45 西井 聡子		13:15~14:00 エアロピクス初中級45 小田 有紀子				13:15~14:00 AERO×BOX I 矢田 彩恵		12:45~13:30 ZUMBA45 油田 直美		13:00~13:30 SHAPE×BOX 前田 翼	
14:30~15:15 ピラティス45 慶田 成美		14:00~14:15 ストレッチ	14:00~15:10 マスターズ スイム (有料)	14:15~14:45 ADJUST×BOX 岡留 志保	14:15~14:45 アクアピクス30 小田 有紀子			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	
	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)	15:30~19:00 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)	15:30~19:00 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)				
		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)									
19:30~20:15 エアロピクス初級45 井上 明美		19:45~20:30 バレー45 富田 麻紀子	20:15~20:45 アクアピクス30 矢田 彩恵	19:30~20:15 Enjoy★Ramp45 前田 翼	20:00~21:10 マスターズ スイム (有料)			19:15~20:00 ヨガ45 伊藤 寿美		19:30~20:00 POWER×BOX 井上 明美			
20:30~21:15 エアロピクス中級45 井上 明美		20:45~21:15 ボルドブラ30 富田 麻紀子		20:30~21:15 DANCE×BOX 前田 翼				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			

担当者変更

NEW 新規開講

※
太枠は
変更箇所です



- 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。 ■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・アクアダンベル、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。