

	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
10:00																			
10:30	ヨガ 平野 真知子	ガイドランス/ ステップアップ		ポルドブラ	ガイドランス/ ステップアップ	成人スイミング スクール【中級】 (有料)	ヨガ 村下 和恵	ガイドランス/ 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	ガイドランス/ ステップアップ		ZUMBA Seiya	ガイドランス/ 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	ガイドランス/ ステップアップ	ジュニアスイミング スクール(有料)
11:00																			
11:30	POWER×BOX 小川 大翔			B-RAMP ～女性限定～ 三好 侑奈	ガイドランス		エアロピクス中級	ガイドランス/ ステップアップ		11:30～12:05	11:45～12:15	11:35～12:05							
12:00	エアロピクス初級	ガイドランス/ ステップアップ	12:40～13:40	BATTLE×BOX	ガイドランス		古澤 真里	アクアピクス		11:50～12:20									
12:30	RINA			12:15～12:45	ガイドランス		12:30～13:30	12:40～13:10		12:35～13:05									
13:00	ピラティス 宮本 真由美	ガイドランス	成人スイミング スクール【中級】 (有料)	13:05～14:05	ガイドランス/ ステップアップ	13:30～14:00	ピラティス 古澤 真里	ガイドランス/ ステップアップ	はじめて平泳ぎ スタッフ	12:35～13:05									
14:00			13:50～14:20	ヨガ 松尾 弘典	ガイドランス/ ステップアップ	13:15～13:45	13:45～14:45	ZUMBA Seiya	14:00～14:30										
15:00			14:30～15:00	14:20～15:05	エアロピクス初級 Mu	14:30～14:50			14:30～14:50										
16:00			15:30～18:10			15:15～19:00													
17:00																			
18:00																			
19:00																			
19:30																			
20:00	ZUMBA 西部 実香	19:45～20:15		ピラティス Mu	ガイドランス		19:45～20:30	19:45～20:15		19:45～20:30	19:45～20:15								
20:30	SALSATION 西部 実香	ステップアップ		20:15～21:15	ガイドランス/ ステップアップ		ピラティス 中西 幸子	ガイドランス/ ステップアップ		20:45～21:45									
21:00				ZUMBA Mu			BAILA BAILA 中西 幸子												
22:00																			
23:00																			
24:00																			

- 安全管理上、レッスンの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關しましては、レッスンの開始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・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 更衣室は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 更衣室は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 更衣室は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 更衣室は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。

- 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
- ガイドランス・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。