

	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														
10:30	ヨガ 牧野 佳寿美		ダンス初級 永遠		ピラティス なほ		ヨガ 辻 雅予		ヨガ 森本 和子		ヨガ 辻岡 菊子		ヨガ 谷澤 佳子	
11:00		10:35~11:20 アクアピクス 岩崎 保	11:00~12:00 ダンス初級 永遠	11:00~11:30 アクアピクス 川崎 華奈		11:00~11:30 アクアピクス スタッフ		11:00~11:30 アクアピクス 山口 和恵		11:15~12:00 アクアピクス 松元 美穂		11:45~12:15 AERO×BOX I 川崎 華奈	11:00~11:30 アクアダナベル 谷澤 佳子	
11:30	11:20~11:35 SHORT EXERCISE													
12:00	11:45~12:30 エアロピクス初級 岩崎 保		12:15~13:00 ピラティス MARI		11:45~12:45 ヨガ なほ		11:45~12:30 ピラティス 須ノ上 舞		12:00~12:30 POWER×BOX 川崎 華奈		12:30~13:15 Enjoy★RAMP 川崎 華奈			
13:00	13:00~13:45 ZUMBA Terry	13:15~13:45 すいすいクロール 石堂 浩輝	13:15~14:00 ZUMBA	13:15~13:45 アクアウォーキング 谷澤 佳子	13:30~14:30 成人スクール 初級 川崎 華奈	12:35~12:50 SHORT EXERCISE	13:00~14:00 ヨガ 岸田 美千代	12:35~12:50 SHORT EXERCISE	13:15~13:45 かんたんバタフライ 宮松 頼人	13:15~13:45 初級4泳法 川崎 華奈	13:30~14:15 Jr.ウルトラ体育			
14:00	14:00~14:30 POWER×BOX 川崎 華奈	14:00~14:30 かんたん背泳ぎ 宮松 頼人	14:30~15:30 ヨガ 辻岡 菊子	14:00~14:45 ZUMBA 岩崎 保	14:00~14:45 ZUMBA 岩崎 保	13:15~13:45 SHORT EXERCISE	14:15~14:45 SHAPE×BOX 谷澤 佳子	14:15~14:45 SHAPE×BOX 谷澤 佳子	13:45~14:15 ステップ初級 明石 典子	14:30~15:15 Jr.ウルトラ体育	14:30~15:15 Jr.ウルトラ体育			
15:00							15:00~15:45 ZUMBA ZAKKY	15:00~15:45 ZUMBA ZAKKY	15:00~16:10 Jr.ウルトラ体育	15:00~16:10 Jr.ウルトラ体育				
16:00		16:30~17:40 Jr.スイミング スクール (有料)		16:30~17:40 Jr.スイミング スクール (有料)	16:30~17:15 Jr.ウルトラ体育	16:30~17:40 Jr.スイミング スクール (有料)	16:30~17:15 Jr.ウルトラ体育	16:30~17:40 Jr.スイミング スクール (有料)	16:30~17:40 Jr.スイミング スクール (有料)					
17:00	祝日の営業は18:00までです。						17:30~18:15 Jr.ウルトラ体育	17:30~18:15 Jr.ウルトラ体育	祝日の営業は18:00までです。					
18:00														
19:00	19:15~20:00 ピラティス 須ノ上 舞	19:15~19:45 アクアダナベル 谷澤 佳子	19:15~20:15 ヨガ 辻岡 菊子	19:15~20:15 フラダンス 山内 由香里	20:00~20:45 BATTLE×BOX 川崎 華奈	18:45~19:30 フラダンス 山内 由香里	19:15~20:00 ZUMBA Tomoka	19:15~20:00 ZUMBA Tomoka	18:15~18:30 SHORT EXERCISE	18:15~18:30 SHORT EXERCISE	19:15~19:30 SHORT EXERCISE	19:15~19:30 SHORT EXERCISE	はじめての方へ ご入会ありがとうございます 【レッスン予約について】 1週間前の朝7:30よりレッスン・場所をご予約 することが出来るシステム 詳細やお申し込みは、スタッフにお尋ねくださ い。 【レッスン予約なしのお客様】 ・当日、空きがあれば参加可能です！ ・レッスン開始30分前より抽選カードを配布 ・開始10分前より抽選番号順に抽選！ 【プールレッスンについて】 当日レッスン開始30分前よりライフガードより 整理番号を配布しております！水着に着替え てプールにて整理番号をご確認ください。	
20:00	20:15~21:00 ZUMBA Terry		20:30~21:00 AERO×BOX I 宮松 頼人	21:00~21:30 POWER×BOX 川崎 華奈			20:15~21:00 パワーヨガ Tomoka	20:15~21:00 パワーヨガ Tomoka	20:15~20:45 すいすいクロール 宮松 頼人					
21:00		21:15~21:30 SHORT EXERCISE							21:15~21:30 SHORT EXERCISE					
22:00														

休館日

- [] の箇所は、改定した箇所となります。
- 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。(ジムのレッスンは途中入退場可)
- 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、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。また、参加人数により2~3コース使用致します。(20名以上は3コース)ご協力お願い致します。
- プールご利用前に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。
- スタジオ入退室時に、手指の消毒をお願い致します。
- 定員数は店舗にてご確認ください。