

	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	10:30~11:15 ヨガ 牧野 佳寿美	10:35~11:20 アクアピクス 岩崎 保	10:15~10:45 ダンス初級 永遠		10:30~11:30 ピラティス なほ			10:30~11:15 ヨガ 辻 雅予		10:30~11:30 ヨガ 森本 和子		10:30~11:30 ヨガ 辻岡 菊子	
11:00			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 山口 和恵		11:15~12:00 アクアピクス 松元 美穂		11:00~11:30 アクアピクス 谷澤 佳子	
11:20	11:20~11:35 SHORT EXERCISE									11:35~11:50 SHORT EXERCISE			
11:45	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		11:45~12:15 AERO×BOX I 川崎 華奈	
12:00			12:15~13:00 ピラティス MARI		12:50~13:05 SHORT EXERCISE			12:35~12:50 SHORT EXERCISE		12:45~13:30 エアロピクス初級 明石 典子		12:30~13:15 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	
12:30			13:15~14:00 ZUMBA Terry		13:15~13:45 アクアウォーキング 谷澤 佳子			13:00~14:00 ヨガ 岸田 美千代		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	
13:00	13:00~13:45 ZUMBA Terry	13:15~13:45 すいすいクロール 宮松 頼人	13:15~14:00 ZUMBA KINUKO		13:15~13:45 POWER×BOX 石堂 浩輝			13:30~14:30 成人スクール (有料) 初級 川崎 華奈		13:45~14:15 ステップ初級 明石 典子		13:30~14:15 Jr.ウルトラ体育	
14:00	14:00~14:30 POWER×BOX 石堂 浩輝	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			14:15~14:45 SHAPE×BOX 谷澤 佳子		14:30~15:15 ステップ初級 明石 典子		14:30~15:15 Jr.ウルトラ体育	
15:00					15:00~15:45 エアロピクス初級 岩崎 保			15:00~15:45 ZUMBA ZAKKY		15:30~16:15 Jr.ウルトラ体育		15:00~16:10 Jr.スイミング スクール (有料)	
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)			
17:00					17:30~18:15 Jr.ウルトラ体育			17:30~18:15 Jr.ウルトラ体育		17:45~18:55 Jr.スイミング スクール (有料)			
18:00	祝日の営業は18:00までです。				17:45~18:55 Jr.ウルトラ体育	祝日の営業は18:00までです。				祝日の営業は18:00までです。			
19:00					18:45~19:30 フラダンス 山内 由香里			19:15~20:00 ZUMBA Tomoka		18:15~18:30 SHORT EXERCISE		18:15~18:30 SHORT EXERCISE	
19:15	19:15~20:00 ピラティス 須ノ上 舞	19:15~19:45 アクアダニベル 谷澤 佳子	19:15~20:15 ヨガ 辻岡 菊子		20:00~20:45 BATTLE×BOX 川崎 華奈			20:15~21:00 パワーヨガ Tomoka		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	
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			21:15~21:30 SHORT EXERCISE		20:15~20:45 すいすいクロール 山本 志也		【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。	
21:00		21:15~21:30 SHORT EXERCISE										【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！	
22:00												【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。	

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関しましては、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。