

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		
10:15~11:00 フリースタイルダンス Miki		10:15~11:00 ヨガ 松谷 真由美		10:15~11:00 ヨガ 松原 加奈子		休館日		10:15~11:00 ヨガ 吉田 寛子		10:15~11:15 ヨガ 松田 直子		10:15~11:00 サンデー バラエティ30・45 館内掲示・HPを ご確認ください	10:15~11:00 ファミリーコース		
11:15~12:15 太極拳 品川 仁志	11:30~12:00 アクアピクス 村上 真衣	11:15~12:00 ダンス初級 吉岡 麻子		11:15~11:45 ステップ初級 松原 加奈子	11:30~12:00 アクアピクス 小林 篤史					11:15~12:00 バトルミックス 山口 敦子	11:30~12:00 アクアダンベル 村上 真衣	11:30~12:00 太極拳 政岡 ゆき		11:15~12:00 フラダンス 山本 貴枝子	11:15~12:00 アクアピクス 山口 敦子
12:30~13:00 POWER×BOX 小林 篤史	12:15~12:45 かんたんクロール 村上 真衣	12:15~13:00 Enjoy★RAMP 石井 聡一郎	12:15~13:15 成人スクール (有料) 中級 宮本 勇人	12:00~12:45 エアロピクス初級 松原 加奈子	12:15~12:45 スイム600 小林 篤史					12:15~13:15 ZUMBA 足立 佳奈	12:15~12:45 かんたん平泳ぎ 村上 真衣	12:15~13:00 エアロピクス初級 芦田 ひとみ		12:15~13:00 エアロピクス初級 山口 敦子	
13:15~14:15 BAILA BAILA 芦田 ひとみ	13:00~13:30 かんたん背泳ぎ 原田 佑希	13:15~14:15 フラダンス 小西 定子	13:30~14:00 アクアピクス 内田 江美	13:00~13:45 ウォーキング 山路 佳子	13:30~14:30 成人スクール (有料) 初級 村上 真衣					13:30~14:15 大人チア Miki		13:15~13:45 SHAPE×BOX 石井 聡一郎		13:15~14:00 ヨガ 下迫 典子	
14:30~15:30 ヨガ 時松 岳哲	スイミングスクール	14:30~15:30 ピラティス 山路 佳子	スイミングスクール	14:00~14:45 エアロピクス初級 松谷 真由美	スイミングスクール					14:30~15:30 ピラティス 山路 佳子	スイミングスクール	14:00~15:00 ヨガ 吉田 純子	スイミングスクール	14:15~14:45 POWER×BOX 宮本 勇人	ファミリーコース
15:45~16:30 エアロピクス初級 時松 岳哲		15:45~16:30 ヨガ 山路 佳子		15:00~15:30 ヨガ 松谷 真由美				15:45~16:30 ヨガ 山路 佳子	15:00~15:30 ピラティス 山路 佳子	15:45~16:30 ヨガ 山路 佳子		15:00~15:30 ADJUST×BOX 原田 佑希			
18:00~18:45 運動塾															
19:15~20:00 ヨガ 山路 佳子	スイミングスクール	19:15~20:15 BAILA BAILA 芦田 ひとみ	スイミングスクール	19:15~20:00 ZUMBA まどか	スイミングスクール					19:15~20:00 エアロピクス初級 森 万佐子	スイミングスクール	19:15~20:15 ヨガ 下迫 典子	スイミングスクール	19:15~20:00 ADJUST×BOX 原田 佑希	ファミリーコース
20:15~21:00 ピラティス 山路 佳子		20:15~20:45 アクアピクス 石井 聡一郎		20:30~21:15 エアロピクス初級 芦田 ひとみ				20:15~20:45 POEWR×BOX 原田 佑希	20:30~21:00 スイスイバラエティ 宮本 勇人	20:15~21:15 ヨガ 森 万佐子		20:30~21:15 パワーヨガ 下迫 典子			
21:00~21:30 スイスイバラエティ 石井 聡一郎		21:00~21:30 スイスイバラエティ 石井 聡一郎						21:00~21:30 ADJUST×BOX 原田 佑希							
7月: 平泳ぎ 8月: バタフライ 9月: クロール		7月: バタフライ 8月: 平泳ぎ 9月: 背泳ぎ		成人パーソナル(有料)											

●レッスン開始25分前よりスタジオ抽選札を配布いたします。  
●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。

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。  
●バラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。

● トレーニングシューズ不要のレッスンです。  
● 初めての方でもご参加頂きやすいレッスンです。

### スタジオ入場方法

①レッスン開始25分前  
・ジムエリア入口に該当レッスンのWEB予約状況をボードにて設置。  
※定員の場合は当日参加枠はなしとなります。

②抽選カードの設置と抽選方法  
・当日枠が余っている場合のみスタジオ入口横に抽選札を設置しますので順番順にお取りください。

レッスン開始15分前にWEB予約の方は入場。  
レッスン開始10分前にスタジオ前にて一括抽選を行い、番号をお呼びする順で空き番号にマグネットを置きスタジオに移動し、レッスン参加の準備をお願いします。

③抽選後、当日枠にまだ空きがある場合  
・ジムエリア入口の上に、残りの人数分のマグネットを設置いたします。  
マグネットがなくなり次第、定員となります。