



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
10:30~11:15 ヨガ 平野 真知子	10:30~10:50 ガイダンス		10:30~11:15 ポルドブラ RINA	10:30~10:50 ガイダンス	10:30~11:30 成人スイミング スクール【中級】 (有料)	10:30~11:15 ヨガ 村下 和恵	10:30~10:50 ガイダンス	10:30~11:30 成人スイミング スクール【初級】 (有料)		10:30~11:30 ヨガ 平野 真知子	10:30~10:50 ガイダンス		10:25~11:25 ZUMBA Seiya	10:30~10:50 ガイダンス	10:10~12:35 ジュニアスイミング スクール(有料)	10:30~11:30 ヨガ shinko	10:30~10:50 ガイダンス	10:10~11:20 ジュニアスイミング スクール(有料)
11:30~12:00 POWER×BOX 小川 大翔	11:30~11:50 ガイダンス		11:30~12:00 B-RAMP ~女性限定~ 三好 侑奈	11:30~11:50 ガイダンス		11:30~12:15 エアロビクス中級	11:35~11:55 ガイダンス			11:45~12:15 ステップ初級 宮本 真由美	11:45~12:05 ガイダンス		11:40~12:25 パワーヨガ 松尾 弘典	11:40~12:00 ガイダンス			12:00~12:20 ガイダンス	11:50~12:20 アクアダンベル 三好 侑奈
12:15~13:00 エアロビクス初級 RINA	12:15~12:35 ガイダンス	12:40~13:40 成人スイミング スクール【中級】 (有料)	12:15~12:45 BATTLE×BOX 松尾 弘典	12:15~12:35 ガイダンス		12:30~13:30 ピラティス 古澤 真里	12:40~13:00 ガイダンス	11:50~12:20 アクアピクス 宮本 真由美		12:30~13:15 ダンス初級 RINA	12:35~12:55 ガイダンス	12:30~13:00 アクアウォーキング 宮本 真由美	12:40~13:25 ヨガ 松尾 弘典	12:40~13:00 ガイダンス		13:00~13:30 POWER×BOX 小川 大翔		
13:15~14:00 ピラティス 宮本 真由美	13:20~13:40 ガイダンス	13:50~14:20 すいすいクロール スタッフ	13:05~14:05 ヨガ 松尾 弘典	13:15~13:35 ガイダンス	13:30~14:00 アクアピクス 村上 友也	13:45~14:45 ZUMBA Seiya	14:00~14:20 ガイダンス	12:35~13:05 はじめて平泳ぎ スタッフ		13:30~14:30 ヨガ 衣笠 明子	14:00~14:20 ガイダンス	13:15~13:45 はじめてスイム スタッフ	13:45~14:30 Enjoy★RAMP 小川 大翔	14:00~14:20 ガイダンス	13:15~17:00 ジュニアスイミング スクール(有料)	13:45~14:15 BATTLE×BOX 村上 友也	13:45~14:05 ガイダンス	
	14:30~14:50 ガイダンス	15:30~18:10 ジュニアスイミング スクール(有料)	14:20~15:05 エアロビクス初級 Muu	14:30~14:50 ガイダンス	15:15~19:00 ジュニアスイミング スクール(有料)			15:15~19:00 ジュニアスイミング スクール(有料)					14:45~15:15 B-RAMP ~女性限定~ 柳沢 裕理			14:30~15:00 AERO×BOX I 三好 侑奈		
	18:30~18:50 ガイダンス												16:00~16:20 ガイダンス			15:15~16:00 ヨガ 中西 幸子	15:20~15:40 ガイダンス	
19:15~20:00 CHOREOLOGY bySALSATION 西部 実香			19:15~20:00 ピラティス Muu	19:15~19:35 ガイダンス		19:45~20:30 ピラティス 中西 幸子	19:45~20:05 ガイダンス			19:45~20:30 ピラティス 重田 美和	19:45~20:05 ガイダンス	19:50~20:50 成人スイミング スクール【初級】 (有料)	20:00~21:00 バラエティーレッスン ※内容は別紙にて告知 ※月に一回程度の開催			16:15~17:00 BAILA BAILA 中西 幸子		
20:15~21:00 SALSATION 西部 実香	20:15~20:35 ガイダンス		20:15~21:15 ZUMBA Muu	20:15~20:35 ガイダンス		20:45~21:45 BAILA BAILA 中西 幸子				20:45~21:45 ヨガ 中西 幸子								

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場・退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。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、お化粧品・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 変更箇所 変更箇所です。
-  トレーニングシューズ不要のレッスンです。

- 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
- ガイダンス受講者の方は、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。