

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
10:15~11:00 🚫ピラティス まどか		10:15~11:00 🚫ヨガ 松谷 真由美		10:15~11:00 🚫ヨガ 時松 岳哲			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	🏊
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	🏊アクアピクス 山口 敦子
12:30~13:00 POWER×BOX 🏊小林 篤史	12:15~12:45 🏊かんたん背泳ぎ 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 🏊かんたんクロール 小林 篤史		12:15~13:15 ZUMBA 足立 佳奈	12:15~12:45 🏊かんたんバタフライ 村上 真衣	12:15~13:00 エアロピクス初中級 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 🏊かんたん平泳ぎ 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 🚫ヨガ 松原 加奈子	13:00~14:00 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 エアロピクス初級 🏊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 🚫ヨガ 下迫 典子	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		14:30~15:15 フリースタイルダンス Miki		14:00~15:00 🚫ヨガ 吉田 純子		14:15~14:45 POWER×BOX 🏊宮本 勇人	ファミリーコース
15:45~16:30 エアロピクス初中級 時松 岳哲		15:45~16:30 🚫パワーヨガ 下迫 典子		15:00~15:30 ヨガ 🏊松谷 真由美			15:30~16:30 🚫背骨 コンディショニング Miki				15:00~15:30 ADJUST×BOX 🏊原田 佑希	
19:15~20:00 🚫ヨガ 吉田 訓子		19:15~20:15 BAILA BAILA 芦田 ひとみ		18:00~18:45 運動塾			19:15~20:00 エアロピクス初級 🏊森 万佐子		19:15~20:15 🚫ヨガ 下迫 典子			
20:15~21:00 🚫ウォーキング 吉田 訓子		20:30~21:15 エアロピクス初中級 芦田 ひとみ		19:15~20:00 ZUMBA まどか			20:15~21:15 🚫ヨガ 森 万佐子	20:30~21:00 🏊アクアピクス 小林 篤史	20:30~21:15 🚫パワーヨガ 下迫 典子			
	10月: 背泳ぎ 11月: クロール 12月: 平泳ぎ		10月: クロール 11月: バタフライ 12月: 背泳ぎ	21:00~21:30 ADJUST×BOX 🏊原田 佑希								
				21:00~21:30 スィスイバラエティ 🏊宮本 勇人								

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。

●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易いレッスンです。