

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日			日曜日				
スタジオA	スタジオB	ジム	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール	スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール	スタジオA	ジムフロア	プール	スタジオA	ジムフロア	プール		
内容変更 10:15~10:45 ステップ初級 浅井	10:30~10:45 シェイプTIME 美尻・美脚	10:45~11:15 時間帯別 ガイダンスB		10:15~11:00 ヨガ 山田	10:15~10:45 フロント配布 トランポ 渡辺			10:15~10:45 はじめてBAILA 三水	10:15~10:30 ストレッチ			10:15~10:45 エアロビクス初級 高橋	10:15~10:30 シェイプTIME お腹・ウエスト	10:45~11:15 時間帯別 ガイダンスA	10:15~10:45 初級背泳ぎ 玉井	10:20~10:50 エアロビクス初級 古田	10:45~11:15 時間帯別 ガイダンスB		10:15~10:45 エアロビクス初級 山岸				
内容変更 11:15~11:45 ボディシェイパー 浅野(香)	11:15~12:00 パワーヨガ 森	11:30~12:00 時間帯別 ガイダンスA	11:15~12:00 アクアビクス 余語	11:30~12:00 ボディコン 渡辺	11:20~12:05 フラダンス YUKO			11:15~12:00 BAILA BAILA 三水	11:00~11:45 ピラティス 浅野(香)		NEW! 11:30~12:00 アクアダンベル 野田	11:15~11:45 エアロビクス初級 高橋	11:10~11:55 太極拳 浅野(和)	11:30~12:00 時間帯別 ガイダンスB	11:00~11:45 中級背泳ぎ 玉井	11:20~11:50 ステップ初級 古田	11:30~12:00 時間帯別 ガイダンスA		11:15~11:45 エアロビクス初級 山岸				
開始時間変更 12:20~12:50 エアロビクス初級 森	開始時間変更 13:00~13:30 ストレッチボール 浅野(香)		13:00~13:30 すいすいクロール 伊藤	開始時間変更 12:30~13:00 ボディシェイパー 野田			12:45~13:15 はじめてスイム 伊藤	13:00~13:30 エアロビクス初級 高橋	13:00~13:30 トランポ 渡辺		12:15~12:45 初級バタフライ 伊藤	13:20~13:50 BAILA BAILA 森	12:20~12:50 女性限定 パレオン 森	12:45~13:15 B-RAMP 渡辺	12:00~12:30 マスターズ 玉井	12:20~13:05 ヨガ	13:30~14:00 ボール 渡辺	13:00~13:45 中級バタフライ 伊藤	12:45~13:15 ボディコン 服部				
13:30~14:00 エアロビクス中級 岩田	14:00~14:30 B-RAMP 浅野(香)	14:00~14:30 時間帯別 ガイダンスB	13:45~14:30 中級クロール 伊藤	13:50~14:35 ヨガ 小鹿	13:15~13:45 バトルミックス 野田	4ミニッツ	13:30~14:00 初級平泳ぎ 伊藤	14:00~14:30 女性限定 ZUMBA rico	14:00~14:30 B-RAMP 渡辺		14:00~14:45 アクアビクス 余語	13:45~14:15 ボール 渡辺	14:00~14:30 時間帯別 ガイダンスA	14:00~14:30 時間帯別 ガイダンスB	14:15~14:45 スタッフ パラエティ	14:00~14:30 時間帯別 ガイダンスB	14:30~15:15 アクアビクス 新野	13:45~14:15 BAILA BAILA 後藤	14:00~14:30 時間帯別 ガイダンスA				
女性限定 14:45~15:30 ヨガ 山田	開始時間変更 15:00~15:45 フラダンス 横田	15:30~16:00 時間帯別 ガイダンスA	14:45~15:15 マスターズ 伊藤		14:55~15:25 ボール 野田		14:15~15:00 中級平泳ぎ 伊藤	15:00~15:45 パワーヨガ rico				15:30~16:15 ダンス初級 WUKE	15:30~16:00 時間帯別 ガイダンスB	15:30~16:00 時間帯別 ガイダンスA	15:30~16:00 時間帯別 ガイダンスB	15:15~15:45 ボディシェイパー 浅野(香)	15:30~16:00 時間帯別 ガイダンスA		14:45~15:15 ヨガ 後藤	15:30~16:00 時間帯別 ガイダンスB			
開始時間変更 19:30~20:00 ボディシェイパー 野田	19:30~20:00 エアロビクス初級 岩田	19:00~19:30 時間帯別 ガイダンスB		19:15~19:45 エアロビクス初級 高橋	19:15~19:45 トランポ 野田			19:15~19:45 ボディコン 服部	19:15~19:45 エアロビクス初級 HORRY			20:00~20:45 BAILA BAILA 三水	19:00~19:30 時間帯別 ガイダンスA	19:45~20:30 ピラティス 古田	19:00~19:30 時間帯別 ガイダンスA	19:00~19:30 時間帯別 ガイダンスB							
20:30~21:00 バトルミックス 野田	4ミニッツ	20:15~20:45 時間帯別 ガイダンスA		20:15~20:45 エアロビクス中級 岩田	20:15~21:00 ピラティス 加藤		20:15~20:45 時間帯別 ガイダンスB	20:15~20:45 エアロビクス中級 前田	20:15~20:45 エアロビクス中級 HORRY		20:15~20:45 時間帯別 ガイダンスA	20:15~20:45 時間帯別 ガイダンスB	20:15~20:45 時間帯別 ガイダンスA	20:15~20:45 時間帯別 ガイダンスB	20:15~20:45 時間帯別 ガイダンスB	20:15~21:00 アクアビクス 新野							
21:00~21:10 シェイプTIME							21:20~21:50 中級スイム スタッフ	21:15~21:45 ヨガ 前田			21:20~21:50 初級バタフライ スタッフ												

木曜日は休館日です。 ※特別営業については館内掲示をご確認下さい。

-  初めての方も安心のクラスです。
- 【プールコースのご案内】
- アクアビクス: 通常2コース 25人以上で3コース
 - スイミングレッスン: 通常1コース 11人以上で2コース
- 【スイムレッスンのご案内】
- レッスン開始30分前よりフロントにて参加札を配布します。
- 【スタジオレッスンのご案内】
- レッスンは開始30分前よりジムにて参加カードを配布します。(一部、フロント配布のレッスンがございます。)
 - 新プログラムのシェイプTIMEは参加カードなしでご参加して頂けます。(シェイプTIMEのみ途中入退場可能です)