

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	スタジオB	ジムフロア				
		《シェイプタイム》 4~6月：美脚・美尻																							
10:15~11:00 ステップ初級 浅井	10:15~10:30 コレクトTIME 10:30~10:45 シェイプTIME	10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:15~11:00 ヨガ 奥田		10:45~11:00 はじめて ガイダンスA		10:15~10:45 エアロピクス初級 小笠原	10:15~10:30 ストレッチ		10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:15~11:00 ピラティス 高橋(美)	10:45~11:00 はじめて ガイダンスA	10:45~11:15 アクアウォーキング キャスト	10:15~11:00 エアロピクス中級 小笠原	10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:45~11:30 ヨガ 奥田		10:45~11:00 はじめて ガイダンスA				
11:15~12:00 ダンス初級 新頭	11:10~11:55 パワーヨガ 森	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA	11:15~12:00 アクアピクス 余語	11:20~12:05 ボディコン 渡辺	11:15~12:00 Enjoy★RAMP 森下	11:30~11:45 はじめて ガイダンスB		11:05~11:50 BAILA BAILA 小笠原	11:00~11:45 ピラティス 浅野	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA	11:15~11:45 アクアダンベル 野々垣		11:15~12:00 エアロピクス中級 高橋(美)	11:30~11:45 はじめて ガイダンスB	11:30~12:30 成人(初級) スイミング スクール <有料>	11:15~12:00 ZUMBA 小笠原	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA		11:45~12:30 エアロピクス初級 森下		11:30~11:45 はじめて ガイダンスB				
12:15~13:00 エアロピクス初級 森	12:30~13:00 ストレッチポール キャスト				12:20~12:50 B-RAMP 渡辺			12:10~12:40 ANIMAL MOVE 浅野	12:00~12:45 フラダンス NAME		12:15~12:45 はじめてスイ		12:15~13:00 バレトン 森	12:10~12:55 ヨガ 浅野		12:15~12:45 ANIMAL MOVE 渡辺			12:45~13:15 ボディコン 森下		12:15~12:45 NEW				
13:15~14:00 エアロピクス中級 岩田	13:20~13:50 バトルミックス 森下			13:00~13:45 バレトン 大島	13:15~13:45 ポール 高橋(直)			13:00~13:30 ボディシェイパー 山路		13:40~14:10 トランポ 渡辺		13:00~13:30 初級スイム	13:15~14:00 BAILA BAILA 森			13:00~13:30 ボディコン 渡辺	13:45~14:15 AまたはBスタジオ		13:40~14:25 BAILA BAILA 後藤(清)		13:45~14:15 時間変更				
14:15~14:45 ボディシェイパー 浅野	14:10~14:55 ヨガ 加藤	14:00~14:15 はじめて ガイダンスB	13:45~14:15 初級スイム	14:05~14:50 エアロピクス初級 安井		14:00~14:15 はじめて ガイダンスA	13:45~14:45 成人(初級) スイミング スクール <有料>		14:00~14:45 ZUMBA rico		13:40~14:10 時間変更	14:00~14:15 はじめて ガイダンスA	14:10~14:55 エアロピクス中級 HORRY	14:00~15:00 成人(中級) スイミング スクール <有料>	13:45~14:15 バラエティ キャスト	14:00~14:15 はじめて ガイダンスB		14:30~15:15 ヨガ キャスト	14:30~15:15 時間変更	14:45~15:45 SALSATION 後藤(清)		14:30~15:15 曜日変更			
15:05~15:50 ZUMBA 松下		15:30~15:45 はじめて ガイダンスA	15:15~15:45 上級スイム	15:30~16:15 ダンス初級 WUKE	14:55~15:25 ストレッチポール キャスト	15:30~15:45 はじめて ガイダンスB	15:00~16:00 成人(中級) スイミング スクール <有料>		15:00~15:45 パワーヨガ rico	15:30~15:45 はじめて ガイダンスA		15:05~15:50 《初級・中級スイム》 4月・5月：クロール 6月・7月：バタフライ	15:30~16:15 ダンス初級 WUKE			15:30~15:45 はじめて ガイダンスA									
19:15~20:00 エアロピクス初級 岩田		19:15~19:30 はじめて ガイダンスB		19:00~20:00 SALSATION 大橋	19:05~19:50 エアロピクス初級 加藤	19:15~19:30 はじめて ガイダンスA		19:00~20:00 SALSATION Tomoko		19:15~19:30 はじめて ガイダンスB			19:00~19:45 エアロピクス初級 浅井	19:15~20:00 エアロピクス中級 高橋(美)	19:15~19:30 はじめて ガイダンスA	19:15~20:00 バラエティ IR			19:35~20:05 トランポ 森下		19:15~20:00 はじめて ガイダンスB				
20:15~21:00 ZUMBA rico		20:15~20:30 はじめて ガイダンスA	20:15~20:45 アクアダンベル 森下	20:15~21:00 エアロピクス中級 岩田	20:10~20:55 ピラティス 加藤	20:15~20:30 はじめて ガイダンスB	19:30~20:30 成人 スイミング スクール <有料>	20:15~21:00 BAILA BAILA 前田		20:15~20:30 はじめて ガイダンスA			20:15~21:00 BAILA BAILA 森	20:20~20:50 バトルミックス 高橋(美)	20:15~20:30 はじめて ガイダンスB	20:15~20:45 アクアピクス 野々垣	20:15~21:00 バラエティ IR		20:45~21:15 初級スイム		20:15~20:30 はじめて ガイダンスA				
							20:45~21:15 初級スイム		21:15~21:45 ヨガ 前田																

木曜日は休館日です。

初めての方も安心のクラスです。

- 【スタジオレッスンのご案内】
- WEB予約にて1週間前からご予約が可能です。(660円税込/月) フロントにてオプション加入お手続きが必要です。
 - 当日、定員に空きがある場合にはご予約されていない方もご参加が可能です。
- ※WEB予約詳細は館内掲示をご覧ください。

- 【プールコースのご案内】
- アクアピクス: 通常2コース 25人以上で3コース
 - スイミング無料レッスン: 通常1コース 11人以上で2コース
 - スイミング有料レッスン: 5名まで1コース 6名以上で2コース
- 【スイム無料レッスンのご案内】
- 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。