

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
NEW 10:15~10:30 コレクトTIME 10:30~10:45 シェイプTIME 10:45~11:00 美尻・美脚				10:15~11:00 ヨガ 山田				10:10~10:25 ストレッチ 10:15~10:45 NEW BAILA BAILA 三水 10:45~11:00 NEW 三水					NEW 10:15~10:45 ピラティス 高橋			10:20~10:50 エアロビクス初級 古田	10:45~11:00 はじめて ガイダンスB		10:15~10:45 エアロビクス初級 山岸	10:45~11:00 はじめて ガイダンスA
10:45~11:15 ステップ初級 浅井		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 フラダンス YUKO	11:30~11:45 はじめて ガイダンスB		10:55~11:40 BAILA BAILA 三水	時間変更	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA	11:30~12:00 アクアダンベル 野田		10:55~11:25 エアロビクス初・中級 高橋		11:00~11:30 中級背泳ぎ 玉井		11:20~11:50 ステップ初級 古田	11:30~11:45 はじめて ガイダンスA	11:15~11:45 エアロビクス初・中級 山岸	11:30~11:45 はじめて ガイダンスB
	11:30~12:15 パワーヨガ 森			時間変更 12:15~12:45 ボディシェイパー 野田	時間変更 13:00~13:30 バトルミックス 野田				11:45~12:30 ピラティス 浅野(香)		NEW 12:15~12:45 はじめてスイム 伊藤			11:30~12:15 太極拳 浅野(和)		11:45~12:15 マスターズ 玉井				
12:30~13:00 エアロビクス初級 森	12:55~13:25 ストレッチボール 浅野(香)							12:40~13:25 ヨガ 小鹿	時間変更	13:00~13:30 初級バタフライ 伊藤			12:20~12:50 ボディコン 渡辺			12:20~13:05 ヨガ			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	女性限定 14:05~14:35 B-RAMP 浅野(香)	14:00~14:15 はじめて ガイダンスB	担当者変更 13:45~14:15 すいすいクロー 玉井	NEW 13:45~14:30 バレトン KEIKO		14:00~14:15 はじめて ガイダンスA		13:30~14:00 初級平泳ぎ 伊藤	フロント配布	14:10~14:40 ZUMBA rico			13:45~14:15 BAILA BAILA 森		14:00~14:15 はじめて ガイダンスA	フロント配布 13:45~14:15 ボディコン 渡辺	時間変更 14:00~14:15 はじめて ガイダンスB	時間変更 14:00~14:45 アクアピクス 新野	13:45~14:15 BAILA BAILA 後藤	14:00~14:15 はじめて ガイダンスA
			担当者変更 14:30~15:00 中級クロー 玉井		NEW 14:45~15:15 エアロビクス初級 KEIKO			14:15~14:45 中級平泳ぎ 伊藤	時間変更				背中・二の腕 14:45~15:00 シェイプTIME	14:30~15:00 エアロビクス中級 HORRY			Bスタジオ 14:30~15:00 パラエティ スタッフ	時間変更 14:50~15:20 アクア有料レッスン 新野	14:45~15:15 ヨガ 後藤	
14:45~15:30 ヨガ 山田		15:30~15:45 はじめて ガイダンスA		15:30~16:15 ダンス初級 WUKE		15:30~15:45 はじめて ガイダンスB		15:00~15:45 パワーヨガ rico	時間変更	15:30~15:45 はじめて ガイダンスA					15:30~15:45 はじめて ガイダンスB	15:15~15:45 ボディシェイパー 浅野(香)	15:30~15:45 はじめて ガイダンスA			15:30~15:45 はじめて ガイダンスB

木曜日は休館日です。

		19:15~19:30 はじめて ガイダンスB		NEW 19:15~19:45 バレトン 森	NEW 19:15~19:45 ヨガ 加藤	19:15~19:30 はじめて ガイダンスA		19:15~19:45 ボディコン 服部	19:15~19:45 エアロビクス初級 HORRY	19:15~19:30 はじめて ガイダンスB				19:00~19:30 エアロビクス初級 浅井		19:15~19:30 はじめて ガイダンスA				
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																	時間変更 20:00~20:45 アクアピクス 新野		
		20:15~20:30 はじめて 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	20:15~20:30 はじめて ガイダンスB		20:15~20:45 BAILA BAILA 前田	20:15~20:45 エアロビクス中級 HORRY	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 野田			20:00~20:45 BAILA BAILA 三水		20:15~20:30 はじめて ガイダンスB		NEW 20:50~21:20 アクア有料レッスン 新野		
20:30~21:00 バトルミックス 野田							担当者変更 21:00~21:30 中級スイム 伊藤													

初めての方も安心のクラスです。

【プールコースのご案内】

- アクアピクス: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。
- アクア有料レッスンの詳細につきましては、掲示板をご確認下さい。
- アクア有料レッスンのご予約がない場合におきましては、レッスンコースの使用はございません。

【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。(タイムテーブル内、「フロント配布」をご確認下さい)