

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

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 エアロビクス初級 加藤	NEW 19:15~19:45 バレー 森	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																						
		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	20:15~20:45 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	20:00~20:45 アクアピクス 新野								
20:30~21:00 バトルミックス 野田																20:50~21:20 アクア有料レッスン 新野							
						21:00~21:30 中級スイム 伊藤		21:15~21:45 ヨガ 前田															

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】
●レッスンは開始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。

●スタッフバラエティは週ごとに内容・担当者が変更になります。

