

	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	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム		スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
10:00																			
10:30	エアロビクス初級 築山絳香			<テーマ> 背中・ 二の腕 10:45~11:05 シェイプTIME			エアロビクス初級 築山絳香			10:30~11:15 エアロビクス初級 築山絳香			10:30~11:15 ヨガ 村上久恵			10:30~11:15 ヨガ 村上久恵			10:45~11:15 Enjoy★RAMP 木野山さえ
11:00		11:00~11:30 ガイダンス		11:20~12:05 ZUMBA 越智登志美		11:00~11:30 ガイダンス				11:00~11:30 ガイダンス			11:00~11:30 ガイダンス			11:00~11:30 ガイダンス			11:00~11:30 ガイダンス
11:30	エアロビクス初級 築山絳香			12:15~12:45 アクアビクス 樺垣朗子		11:35~12:05 B-RAMP 女性限定 築山絳香				11:35~12:05 B-RAMP 女性限定 築山絳香			11:35~12:20 ZUMBA 吉原幸栄子			11:35~12:20 ZUMBA 吉原幸栄子			11:35~12:20 パワーヨガ 木野山さえ
12:00	12:25~12:55 ポルドレス 築山絳香	12:30~13:00 ガイダンス		12:25~13:10 パワーヨガ 樺垣朗子	12:30~13:00 ガイダンス	12:25~12:55 ピラティス 曾我部こずえ	12:30~13:00 ガイダンス			12:25~12:55 ピラティス 曾我部こずえ	12:30~13:00 ガイダンス		12:00~12:30 アクアウォーキング 瀧塚麻今	12:30~13:00 ガイダンス		12:00~12:30 アクアウォーキング 瀧塚麻今	12:30~13:00 ガイダンス		12:00~12:30 アクアウォーキング 瀧塚麻今
13:00		13:15~13:45 すいすい クロール		13:00~13:30 はじめて背泳ぎ 眞鍋裕香		13:15~13:45 エアロビクス初級 曾我部こずえ				13:15~13:45 エアロビクス初級 曾我部こずえ			12:40~13:10 B-RAMP 女性限定 築山絳香			12:40~13:10 B-RAMP 女性限定 築山絳香			12:40~13:25 不定期 レッスン
13:30	13:40~14:10 ステップ初級 樺垣朗子	14:00~14:30 ガイダンス		13:40~14:10 Enjoy★RAMP 曾我部こずえ	14:00~14:30 ガイダンス	14:05~14:35 ボール 築山絳香	14:00~14:30 ガイダンス			14:05~14:35 ボール 築山絳香	14:00~14:30 ガイダンス		13:30~14:00 エアロビクス初級 曾我部こずえ			13:30~14:00 エアロビクス初級 曾我部こずえ			14:00~14:30 ガイダンス
14:00	14:30~15:00 ヨガ 平岡茉佑香			14:30~15:15 エアロビクス初級 樺垣朗子									14:15~14:30 サボートレーニング			14:15~14:30 サボートレーニング			
15:00		ジュニアスクール																	
16:00																			
18:30	18:40~19:25 パワーヨガ 平岡茉佑香			19:00~19:30 ガイダンス		19:00~19:45 エアロビクス初級 森山直美				19:00~19:45 エアロビクス初級 森山直美						18:45~19:15 ボール 築山絳香			19:00~19:30 ガイダンス
19:00		<奇数月> バタフライ <偶数月> 平泳ぎ		19:45~20:15 リクエストレッスン スタッフ		20:05~20:50 ZUMBA 森山直美				20:05~20:50 ZUMBA 森山直美	20:30~21:00 ガイダンス								
19:30	19:45~20:30 ZUMBA 吉原幸栄子	20:00~20:30 スイム パラエティ	20:00~20:30 ガイダンス	20:35~21:05 Enjoy★RAMP 木野山さえ		21:10~21:55 パワーヨガ 木野山さえ				21:10~21:55 パワーヨガ 木野山さえ			20:00~20:30 バラエティ 初級	20:30~21:00 ガイダンス					
20:00	20:50~21:35 エアロビクス初級 樺垣朗子	20:45~21:15 アクアビクス 瀧塚麻今	20:45~21:00 サボートレーニング										20:50~21:20 アクアビクス 眞鍋裕香						
21:00													21:00~21:45 ヨガ 村上久恵						
22:00																			
30																			

休館日

実施日、内容は館内掲示にてご確認ください



- 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、クラスを変更する場合があります。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願いいたします。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 🚫 トレーニングシューズ不要のレッスンです。