

2024年8月～ タイムテーブル

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	
10:30~11:30 太極拳室 (45名)		11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 パワーヨガ 伊藤 (45名)	10:45~11:15 アクアピクス 深石	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ヨガ 玉屋 (45名)	11:00~12:00 有料 大人スイミング 中級・上級	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ピラティス 厚見 (45名)	10:45~11:15 アクアオーキング 野崎	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ヨガ 春木 (45名)	10:30~11:15 アクアピクス 越場	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 スタジオ レンタル TIME 60分 3,300円(税込) 音響設備充実! 会員様もレンタル可 ※利用規約あり	10:30~11:00 バラエティスイム 山田	11:15~ ガイダンス	
11:45~12:45 パワーヨガ 堀澤 (45名)	12:45~13:30 アクアピクス 新出	13:15~ ガイダンス	11:45~12:30 ダンス初級 明野 (45名)	12:45~13:30 エアロピクス初級 魁本 (45名)	13:00~14:00 有料 大人スイミング 初級	11:45~12:30 ZUMBA GOLD 不破(真) (45名)	12:45~13:30 エアロピクス初級 村田 (45名)	13:15~ ガイダンス	11:40~12:40 フラダンス フアリ不破 (45名)	11:25~11:55 バラエティスイム 野崎	11:45~12:30 ステップ初級 越場 (35名)	11:45~12:30 ステップ初級 越場 (35名)	12:45~13:15 ZUMBA GOLD 不破(真)(45名)	13:15~ ガイダンス	13:15~16:30 スタジオ レンタル TIME 60分 3,300円(税込) 音響設備充実! 会員様もレンタル可 ※利用規約あり	10:30~12:15 バラエティ ※別紙参照	11:15~ ガイダンス	
13:00~13:45 エアロピクス初級 村田 (45名)		14:30~15:00 はじめてバタフライ 川端	12:45~13:30 エアロピクス初級 魁本 (45名)	13:45~14:30 ステップ初級 舟木 (35名)	13:00~14:00 有料 大人スイミング 初級	12:45~13:30 エアロピクス初級 村田 (45名)	13:45~14:15 B-RAMP 高橋(里)(25名)	13:15~ ガイダンス	12:50~13:20 エアロピクス初級 高橋(純)(45名)	13:30~14:00 ボル・ド・ブラ 高橋(純)(45名)	12:45~13:15 ZUMBA GOLD 不破(真)(45名)	12:45~13:15 ZUMBA GOLD 不破(真)(45名)	13:30~14:15 ZUMBA 不破(真) (45名)	13:15~ ガイダンス	13:15~16:30 スタジオ レンタル TIME 60分 3,300円(税込) 音響設備充実! 会員様もレンタル可 ※利用規約あり	13:30~14:00 はじめて平泳ぎ 川端	13:15~ ガイダンス	
14:00~14:45 Enjoy★RAMP 深石 (25名)	14:30~15:00 はじめてバタフライ 川端	バタフライ 25m完泳目標クラス	14:45~15:30 ヨガ 澤谷 (45名)	14:30~15:00 すいすいクロール 丸岡	14:30~15:00 すいすいクロール 丸岡	14:30~15:00 すいすいクロール 丸岡	14:30~15:00 すいすいクロール 丸岡	13:15~ ガイダンス	14:15~15:00 エアロピクス初級 吉田 (45名)	14:30~15:00 エアロピクス初級 吉田 (45名)	14:30~15:00 ストretchボール 光賀(30名)	14:30~15:00 ストretchボール 光賀(30名)	14:30~15:00 ストretchボール 光賀(30名)	13:15~ ガイダンス	13:15~16:30 スタジオ レンタル TIME 60分 3,300円(税込) 音響設備充実! 会員様もレンタル可 ※利用規約あり	13:30~14:00 はじめて平泳ぎ 川端	13:15~ ガイダンス	
15:30~16:15 運動塾 I			16:30~17:15 運動塾 II			16:30~17:40 ジュニアスイム		16:30~17:40 ジュニアスイム	19:00~19:30 LesMILLS CORE	16:30~17:40 ジュニアスイム	16:30~17:40 ジュニアスイム	16:30~17:40 ジュニアスイム	16:30~17:40 ジュニアスイム	18:20~ ガイダンス	19:00~19:15 シェイプTIME	19:30~20:00 ボディコン 深石(35名)	18:20~ ガイダンス	19:00~19:15 シェイプTIME
19:30~20:15 バトルミックス 新出 (45名)		偶数月 かんたん背泳ぎ 奇数月 すいすいクロール	19:30~20:15 エアロピクス初級 北市 (45名)	19:30~20:15 エアロピクス初級 北市 (45名)	20:00~ ガイダンス	18:50~19:05 機能改善 岡	19:20~20:05 ピラティス 岡 (45名)	20:00~ ガイダンス	20:00~21:00 ヨガ 明野 (45名)	19:00~19:30 LesMILLS CORE	19:30~20:00 ボディコン 深石(35名)	19:30~20:00 ボディコン 深石(35名)	19:30~20:00 ボディコン 深石(35名)	20:00~ ガイダンス	19:00~19:15 シェイプTIME	19:30~20:00 ボディコン 深石(35名)	20:00~ ガイダンス	
20:30~21:15 エアロピクス初級 新出 (45名)	20:30~21:00 バラエティスイム 光賀		20:30~21:15 ストレッチフロ 北市 (45名)	20:30~21:00 はじめてスイム 宮下	20:30~21:00 はじめてスイム 宮下	20:25~20:10 パラエティ	21:30~22:15 ZUMBA 不破(真) (45名)	20:00~ ガイダンス	20:30~21:00 すいすいクロール 宮下	20:30~21:00 すいすいクロール 宮下	20:30~21:00 すいすいクロール 宮下	20:30~21:00 すいすいクロール 宮下	20:30~21:00 すいすいクロール 宮下	20:00~ ガイダンス	19:00~19:15 シェイプTIME	19:30~20:00 ボディコン 深石(35名)	20:00~ ガイダンス	
21:30~22:15 ZUMBA GOLD 不破(真) (45名)			21:30~22:00 ステップ初級 不破(真)(25名)	21:30~22:00 ステップ初級 不破(真)(25名)	21:30~22:00 ステップ初級 不破(真)(25名)	18:50~19:05 機能改善 岡	21:30~22:15 ZUMBA 不破(真) (45名)	20:00~ ガイダンス	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	20:00~ ガイダンス	19:00~19:15 シェイプTIME	19:30~20:00 ボディコン 深石(35名)	20:00~ ガイダンス	
			21:30~22:00 ステップ初級 不破(真)(25名)	21:30~22:00 ステップ初級 不破(真)(25名)	21:30~22:00 ステップ初級 不破(真)(25名)	18:50~19:05 機能改善 岡	21:30~22:15 ZUMBA 不破(真) (45名)	20:00~ ガイダンス	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	20:00~ ガイダンス	19:00~19:15 シェイプTIME	19:30~20:00 ボディコン 深石(35名)	20:00~ ガイダンス	

代行お知らせメール登録方法

- ①フロントにてメールアドレスの登録を希望する旨をお伝えください。
- ②ドメイン「@axtos.com」が受信できるように設定。



- スタジオプログラムは安全上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
- アクアプログラムは、安全上レッスン開始から5分以降の入場を禁止します。21名から3コースを使用させて頂く場合がございます。
- スイムプログラムは16名から2コースを使用させて頂く場合がございます。
- レッスン開始10分前よりジムカウンターにて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。