

スタジオ	月曜日 フロア	プール
9:45~10:00	おはよう ストレッチ	
10:30~11:00	10:15~10:45 エアロビクス 初級 宮沢 規容子	10:30~11:00 はじめて スイム
11:30~12:15	11:00~11:15 サポート トレーニング	持久力アップ
ヨガ 前田 明美		
14:00~14:30	14:15~14:45 エアロビクス 初級 TOMIYO	14:15~14:45 アクアパラエティ キャスト
15:00~15:45	15:30~15:45 BAILA BAILA TOMIYO	持久力アップ
19:30~20:00	ポディコン 蛭子 奈緒	スイミングスクール
20:30~21:15	20:45~21:15 ヨガ 豊田 智子	ガイダンスA

スタジオ	火曜日 フロア	プール
10:00~10:30	からだリセット 水野 ふみ子	10:15~10:30 サポート トレーニング
11:00~11:30	11:00~11:30 エアロビクス 初中級 水野 ふみ子	10:45~11:15 ガイダンスB
13:15~14:00	バレトン 三浦 由美子	14:00~15:10 成人スクール
14:00~14:30	14:30~15:15 ヨガ 岡田 葉子	14:15~14:30 サポート トレーニング
19:30~20:15	ZUMBA 黒岩 瞳	19:45~20:15 ガイダンスB
20:45~21:00	20:45~21:00 シェイプタイム	成人スクール
	4ミニッツ	有料登録制

スタジオ	水曜日 フロア	プール
10:00~10:45	ヨガ 舟橋 佳子	10:50~12:00 成人スクール
11:15~11:45	ポディコン 蛭子 奈緒	有料登録制
13:15~13:45	13:25~14:00 エアロビクス 初中級 TOMIYO	14:15~15:00 BAILA BAILA TOMIYO
17:00~18:00	キッズダンス 有料登録制	スイミングスクール
19:45~20:15	19:45~20:15 エアロビクス 初中級 水野 ふみ子	19:45~20:15 ガイダンスA
20:50~21:20	20:50~21:20 エアロビクス 初級 水野 ふみ子	20:30~21:00 サポート トレーニング
	脂肪燃焼	アクアビクス 永田 晃大

休館日

スタジオ	金曜日 フロア	プール
10:15~11:00	10:15~11:00 バレトン 岡田 葉子	10:15~10:30 サポート トレーニング
11:30~12:00	11:30~12:00 エアロビクス 初中級 岡田 葉子	10:45~11:15 ガイダンスA
13:25~14:00	13:25~14:00 シェイプタイム	13:00~13:45 アクアビクス
14:30~15:15	14:30~15:15 ヨガ 市川 麻紀子	14:15~14:45 はじめて スイム
19:30~20:15	19:30~20:15 ヨガ 小沼 さやか	20:15~20:45 ガイダンスB
20:45~21:15	20:45~21:15 ポディコン 永田 晃大	21:00~21:15 サポート トレーニング
	脂肪燃焼	筋力アップ

スタジオ	土曜日 フロア	プール
10:15~11:00	10:15~11:00 ヨガ Yuki	10:15~10:45 ガイダンスA
11:30~12:15	11:30~12:15 ZUMBA Yuki	11:15~11:30 サポート トレーニング
13:30~14:15	13:30~14:15 ヨガ 水野 貴子	14:15~14:45 ガイダンスB
14:45~15:15	14:45~15:15 ポディコン 蛭子 奈緒	15:00~15:15 サポート トレーニング
17:00~18:00	17:00~18:00 キッズダンス 有料登録制	18:45~19:00 サポート トレーニング
	脂肪燃焼	ガイダンスA

スタジオ	日曜日 フロア	プール
10:30~12:00	10:30~12:00 バラエティ キャスト	13:30~14:00 アクアバラエティ キャスト
12:30~12:45	12:30~12:45 シェイプタイム	14:15~14:30 サポート トレーニング
14:15~14:30	14:15~14:30 筋力アップ	14:15~14:45 はじめて スイム
16:45~17:00	16:45~17:00 サポート トレーニング	17:15~17:45 ガイダンスB
	筋力アップ	

レッスンは別紙にて毎月掲示させていただきます。

スイミングスクール

スイミングスクール

筋力アップ