

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	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン		スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン		
10:00	10:15~10:30 RAMPストレッチ		10:30~11:30	10:30~11:00		10:30~11:00			休 館 日	10:30~11:15	10:30~11:00		10:30~11:00			10:30~11:00				
30	10:45~11:45 はじめて スイム		10:30~11:30 パワーヨガ60 前川	10:30~11:00 アクア ウォーキング30 北口		10:30~11:00 エアロピクス 初級30 北口				10:30~11:15 ヨガ45 村中	10:30~11:00 すいすい クロール		10:30~11:00 B-RAMP30 泉			10:30~11:00 ストレッチ ポール30 北口			10:00	
11:00	12:15~13:00 ヨガ60 西山		11:15~11:45 アクア ダンベル30 西山			11:30~12:00 バトルミックス30 南出	11:30~12:00 背泳ぎ ★			11:30~12:00 アクア ピクス30 泉	11:30~12:00 ボディコン30 北口		11:30~12:00 バトルミックス30 北口			11:30~12:00 バトルミックス30 中本			11:00	
12:00	12:15~12:45 バレー45 日南	12:15~12:45 アクア ピクス30 南出	12:00~12:45 エアロピクス 初級45 日南			12:30~13:15 Enjoy★RAMP45 南出	12:30~13:00 アクア ピクス30 北口			12:45~13:30 BAILABAILA 村中	12:30~13:00 バトルミックス30 北口	12:30~13:30 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本	12:30~13:00 バトルミックス30 北口	12:30~13:00 エアロピクス 初級30 南出	13:00~14:00 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本	12:30~13:00 エアロピクス 初級30 南出	13:00~14:00 ボディコン45 北口	14:00~14:30 平泳ぎ ★	12:10~12:25 コレクトTIME	12:00
13:00	13:15~14:00 ZUMBA45 吉岡	13:45~14:15 クロール ★	13:00~13:30 バトルミックス30 北口			14:00~14:30 ポール30 泉	14:15~15:15 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口			14:00~14:45 ステップ45 泉	14:30~15:30 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口	15:05~15:20 コレクトTIME	14:45~15:15 ステップ初級30 泉	14:45~15:15 みんなでスイム (ショート&ロング) ★	14:00~14:30 平泳ぎ ★	14:25~14:40 シェイプTIME	14:30~15:00 アクア ダンベル30 中本			13:00
14:00	14:30~15:15 ピラティス45 藤川	14:15~14:30 シェイプTIME	14:00~14:30 ボディコン30 中里	14:10~14:25 シェイプTIME		15:00~15:45 ヨガ45 矢ヶ井				15:30~16:15 ヨガ45 矢ヶ井			16:30~17:40 ジュニア スイミング			16:00	16:10~16:50 運動塾			14:00
15:00			15:00~15:30 B-RAMP30 西山	15:00~16:00 マスターズスイム スクール(有料) 【初級】南出		16:10~16:50 運動塾				16:10~16:50 運動塾			16:30~17:40 ジュニア スイミング			15:00	16:30~17:40 ジュニア スイミング			15:00
16:00	16:10~16:50 運動塾			16:30~17:40 ジュニア スイミング		17:10~17:50 運動塾				17:10~17:50 運動塾			19:00~19:05 シェイプTIME			16:00	17:00			16:00
17:00	17:10~17:50 運動塾					19:30~20:15 ステップ45 泉	19:30~20:00 アクア ピクス30 中本			19:30~20:00 ボディコン30 立花	19:30~20:00 4ミニッツ	20:05~20:20 シェイプTIME	19:00~19:45 ヨガ45 西山			17:00				17:00
18:30						20:45~21:30 エアロピクス 初中級45 泉	20:15~20:45 みんなでスイム (ショート&ロング) ★			20:30~21:00 ストレッチ ポール30 北口	20:30~21:00 背泳ぎ ★					18:30				18:30
19:00	19:30~20:15 ヨガ45 村中	19:05~19:20 シェイプTIME	19:30~20:00 バトルミックス30 南出	19:30~20:00 はじめて スイム											19:00					19:00
20:00	20:15~20:45 クロール ★		20:30~21:15 ZUMBA45 吉岡	20:15~20:45 すいすい クロール											20:00					20:00
21:00	BAILABAILA 村中														21:00					21:00
22:00																				
30																				

- 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。
- レッスン開始30分前より抽選券を配布致します。レッスン前に回収BOXへご返却ください。
- ※10:30からのスタジオレッスンは10:10に抽選券を配布致します。
- プールレッスンはレッスン開始30分前より参加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ください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- ★は 定員16名。



お知らせメールのご案内

急なレッスン・インストラクター変更や
バラエティーレッスンのお知らせメール
の配信はこちらからご登録頂けます。



タイムテーブルの確認は
www.axtos.com