

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	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール				
10:00-10:30 エアロビクス 初級 味岡	10:30-11:00		9:50-10:20 ステップ初級 大森			10:00-10:30 エアロビクス 初級 松野	10:30-11:00	10:30-11:00				10:00-10:30 ボディコン 不破	10:30-11:00	10:30-11:00	10:00-10:30 エアロビクス 初級 舟山	10:30-11:00	10:30-11:00				10:00-10:30 ピラティス 武若	10:30-11:00		
11:00-11:30 ヨガ 味岡	11:15-11:30 サポート トレーニング	11:05-12:05 成人スイミング 【有料レッスン】	10:50-11:20 からだリセット 大森	11:15-11:30 サポート トレーニング	11:30-12:00	11:00-11:30 ヨガ 福田	11:30-12:00	11:05~12:05 成人スイミング 【有料レッスン】				11:00-11:45 ヨガ Chika	11:30-12:00	11:30-12:00	11:00-11:30 ヨガ 舟山	11:30-12:00						11:00-11:30 エアロビクス 初級 武若	11:30-12:00	
12:00-12:15 シェイプTIME 美尻・美脚			11:50-12:20 エアロビクス 初級 MARINA																					
13:00-13:30 バレトン 山田(由)	13:30-14:00	13:00-13:45 アクアピクス 舟山	13:00-13:30 エアロビクス 初級 國島	13:30-14:00	13:15-13:45 アクアピクス 北川	13:30-14:00 ボディコン 小林	13:30-14:00	13:00-13:30 アクアダナヘル 味岡				13:30-14:00 エアロビクス 初級 山本	13:30-14:00	13:00-13:30 アクアピクス 山田(京)	13:30~	13:30-14:00								
14:00-14:30 ヨガ 山田(由)	14:30-14:45 サポート トレーニング	14:00-14:30	14:00-14:45 ヨガ 福田	14:30-15:00	14:00-15:00	14:30-15:00 ヨガ Chika	14:30-14:45 サポート トレーニング	14:00-14:30 すいすい クロール				14:30-15:00 バレトン 山本	14:30-15:00	14:00-15:00 成人スイミング 【有料レッスン】	14:30-15:00	14:30-14:45 サポート トレーニング	14:20-20:05							
15:00-15:10 シェイプTIME 4ミニッツ エクササイズ			15:15-15:30 シェイプTIME 美尻・美脚			15:30-15:45 シェイプTIME 美尻・美脚		15:30-20:05				19:15-19:25 シェイプTIME 4ミニッツ エクササイズ	19:00-19:30	19:00-19:15 サポート トレーニング	19:00-19:30 ジュニア スイミング 【最大4コース使用】	19:00-19:30	19:00-19:30							
19:30-20:00 エアロビクス 中級 國島	19:45-20:00 シェイプTIME 美尻・美脚	19:30~20:00 ジュニア スイミング 【最大4コース使用】	19:45-20:30 リトモス 柳井	19:30-20:00	19:30-20:00 ジュニア スイミング 【最大4コース使用】	19:40-20:10 ZUMBA rico	20:00-20:15 シェイプTIME 美尻・美脚	19:40-20:10 ZUMBA rico				20:00-20:30 ボディシェイパー 小林	20:00-20:30	20:00-20:30 ジュニア スイミング 【最大4コース使用】	20:00-20:30 ZUMBA 野原	20:00-20:30	20:00-20:30							
20:30-21:15 ZUMBA 國島	20:30-21:00 サポート トレーニング	20:10~21:10 成人スイミング 【有料レッスン】	20:30-20:45 サポート トレーニング	20:30-20:45	20:10~20:40 アクアピクス 味岡	20:40-21:10 ヨガ rico	20:45-21:15 サポート トレーニング	20:10~20:40 すいすい クロール				21:00-21:30 enjoy★ RAMP 味岡	20:10-21:10 成人スイミング 【有料レッスン】	20:10-21:10	20:10-21:10	20:10-21:10								
			21:00-21:30 ボディコン 小林					20:10~21:10 成人スイミング 【有料レッスン】																

休館日

特別編成変更レッスン

- レッスン開始30分前よりスタジオ前にてスタジオ参加者カードを配布致します。(スタジオ入場は15分前)レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。 ※変更は館内にて掲示致します。
- 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。(体調不良による退出を除く)
- バラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。
- アクアプログラムは、参加者20名以上より3コース、40名以上で4コースを使用させていただきます。

10:00-16:30
ファミリーコース
【1コース使用】
※会員様同伴で
利用する場合
18歳未満でも