

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	
	10:00~		10:00~10:30	10:00~		10:00~10:30	10:00~		10:00~10:30	10:00~			10:00~			10:00~		
10:15~10:45	ガイダンス A	10:15~10:45 エアロビクス 初級30 TOMIYO	10:00~10:30 ステップ 初級30 杉村美奈子	ガイダンス B		10:00~10:30 ヨガ 30 高橋ちか子	ガイダンス A	10:15~11:00 すいすい スイム 伊藤真由美	10:00~10:30 エアロビクス 初中級30 渡邊健人	ガイダンス B	10:15~11:00 アクアビクス		ガイダンス A	10:45~11:30 内容変更		10:15~10:45 エアロビクス 初中級30 TOMIYO	ガイダンス B	
11:00~	ガイダンス B	11:00~11:30 ZUMBA 30 TOMIYO	11:00~11:30 B-RAMP 30 杉村美奈子	ガイダンス A	11:00~11:45 アクアビクス	11:00~11:45 フラダンス 45 YUKO	ガイダンス B	11:15~12:15 スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 伊藤真由美	11:00~11:30 ピラティス 30 KAORI	ガイダンス A	11:30~12:30 アクアビクス	11:00~11:30 ボディコン30 高橋ちか子	ガイダンス B	11:00~ アクアビクス 鈴木久美子		11:15~12:00 BAILA BAILA 45 TOMIYO	ガイダンス A	
時間変更			12:00~12:45 BAILA BAILA 45 杉村美奈子	女性限定	12:30~13:30 スイムスクール (会費別料金) 初級レベル 石原和彦	12:30~13:00 エアロビクス 初級30 山田美穂			12:00~12:30 エアロビクス 初級30 KAORI		13:00~14:00 アスリート スイム 伊藤真由美			内容変更	13:00~13:45 ZUMBA 45 荒木妙子	13:00~13:45 内容変更	13:00~13:45 ヨガ 45 倉崎三千代	
13:15~13:45	オリジナル からだリセット 伊藤静代	13:00~14:00 アスリート スイム 石原和彦	13:15~13:45 エアロビクス 初中級30 勝部めぐみ		13:45~14:45 スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 石原和彦	13:30~14:15 ダンス 初級45 山田美穂	14:00~	14:00~	13:00~13:45 ZUMBA 45 荒木妙子	14:00~	14:00~ スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 石原和彦	13:30~14:15 ZUMBA 45 TOMIYO	14:00~	14:00~14:30 はじめて スイム	14:00~	14:00~	14:00~14:30 アクア ダンベル 倉崎三千代	14:00~
14:30~15:15	ガイダンス A	14:30~15:15 パワー ヨガ 45 高橋ちか子	14:20~15:05 ピラティス 45 武井愉利子	14:00~ ガイダンス B	15:00~15:45 スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 石原和彦	14:45~15:30 ヨガ 45 小沼さやか	14:30~15:00 アクア ダンベル 倉崎三千代	15:00~	14:15~14:45 オリジナル からだリセット 伊藤静代	ガイダンス B	14:30~15:00 アクアビクス 上出千恵子	14:45~15:15 女性限定 B-RAMP 30 TOMIYO	14:00~ ガイダンス A	14:45~15:45 女性限定 スイムスクール (会費別料金) 初級レベル キャスト	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
	ガイダンス B	15:00~ アクアビクス 鈴木久美子	15:00~ ガイダンス A	15:00~15:45 すいすい スイム キャスト					15:00~ ガイダンス A	15:15~16:00 すいすい スイム 石原和彦			15:00~ ガイダンス B					

19:00~	ガイダンス A		19:00~	ガイダンス B		19:00~19:30 B-RAMP 30 倉崎三千代	19:00~ ガイダンス A		19:00~	ガイダンス B	19:30~20:15 すいすい スイム キャスト								
19:45~20:15	エアロビクス 初級30 山田美穂	19:45~20:15 はじめて スイム	19:45~20:15 ヨガ 30 小沼さやか	20:00~ ガイダンス A	20:00~21:00 アスリート スイム キャスト	20:00~ 女性限定	20:00~ ガイダンス B	20:00~ はじめて スイム	19:45~20:30 ヨガ 45 水野貴子	20:00~ ガイダンス A		20:00~20:45 BAILA BAILA 45 磯村尚子							
20:45~21:15	ZUMBA 30 荒木妙子					20:15~20:45 エアロビクス 初級30 上出千恵子													



スタジオレッスン
開始/終了時刻を
ご確認ください。

QRコードから登録いただけますと
携帯メールに代行・イベントなどの
お知らせをいたします。

- 特別編成時はスタジオ入室を10分前からいたします。
- レッスン名の数字はレッスン分数です。
- 定員は館内掲示をご覧ください。
- レッスン開始30分前より参加カードを配布いたします。
- 都合により、急きょクラスを変更・休講する場合がございますのでご了承ください。
- プール参加札は、原則フロントで配布いたします。
- 泳法レッスンのテーマは館内掲示をご覧ください。
- 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。