

月	火			水			木			金			土			日					
	スタジオ	15mプール	25mプール	スタジオ	15mプール	25mプール	スタジオ	15mプール	25mプール	スタジオ	15mプール	25mプール	スタジオ	15mプール	25mプール	スタジオ	15mプール	25mプール			
営業時間	9:30～22:00 (利用時間21:30)			9:30～21:00 (利用時間20:30)			9:30～22:00 (利用時間21:30)			9:30～21:00 (利用時間20:30)			9:30～20:00 (利用時間19:30)			9:00～18:00 (利用時間17:30)					
休館日	10:00～11:00 アンチエイジング ヨガ(60) 小林	10:10～10:55 浮き棒(45) kumi	10:00～10:50 FREE SWIM	10:00～10:45 レギュラーエアロ(45) 佐々木	10:10～10:55 アクア45 高橋	10:00～10:50 FREE SWIM	10:00～11:00 健康体操教室 (60) 中川	10:00 S 14:30 FREE SWIM	10:00～10:45 骨盤調整(45) 高橋	10:10～10:55 アクア45 羽田野	10:00～10:50 FREE SWIM	10:00～11:00 パワーヨガ(60) 高橋	9:45～10:15 FREE SWIM	10:00～10:45 背骨 コンディショニング(45) 高橋	10:00～10:45 レギュラーエアロ(45) 高橋	11:00～11:45 ステップ30 高橋	11:15～11:45 サーキットシェイプ(30) 羽田野	11:30 S 12:50 FREE SWIM	11:15 S 17:30 FREE SWIM		
	11:15～12:00 ZUMBA GOLD(45) 小坂	11:00 S 14:30 FREE SWIM	11:00～11:45 ボディバランス(45) kumi	11:00～11:45 ボディバランス(45) kumi	11:00 S 13:00 FREE SWIM	11:00～12:00 スイムクラス(80) コーチ	11:15～12:00 ステップ45 高橋	11:15～12:00 ステップ45 高橋	11:00 S 13:10 FREE SWIM	11:00 S 13:10 FREE SWIM	11:00～12:00 スイムクラス(80) コーチ	11:15～11:45 ステップ30 高橋	11:30 S 12:50 FREE SWIM	11:00～12:00 スイムクラス(80) コーチ	12:00～12:30 不定期レッスン	12:15～12:45 サーキットシェイプ(30) 羽田野	12:15～12:45 サーキットシェイプ(30) 羽田野	11:50～12:50 スイムクラス(80) コーチ	11:15 S 17:30 FREE SWIM		
	12:30～13:15 骨盤調整(45) 湯山	13:20 S 14:30 FREE SWIM	12:15～12:45 リズム体操(30) tenten	12:15～12:45 リズム体操(30) tenten	12:15～12:45 リズム体操(30) tenten	12:10～13:10 マスターズ(80) コーチ	12:15～13:15 リラックスヨガ(60) 高橋	12:15～13:15 リラックスヨガ(60) 高橋	12:30～13:10 23コース	12:30～13:10 23コース	12:10～13:10 マスターズ(80) コーチ	12:15～12:45 リズム体操(30) 高橋	13:00～14:00 不定期レッスン	13:00～13:45 アクアウォーク(45) 羽田野	13:15～14:00 パーソナル ストレッチ(45) kumi	13:15～14:00 パーソナル ストレッチ(45) kumi	13:15～14:00 パーソナル ストレッチ(45) kumi	13:00～13:45 アクアウォーク(45) 羽田野	13:00～14:00 マスターズ(80) コーチ	12:45～13:45 スイムクラス(80) コーチ	
	13:30～14:30 太極拳(60) 伊藤	担当変更	13:15～14:00 ウォーキング2 (45) 羽田野	13:15～14:00 ウォーキング2 (45) 羽田野	13:15～14:00 ウォーキング2 (45) 羽田野	13:10～14:00 FREE SWIM	13:30～14:30 フラダンス(60) 野田	13:30～14:30 フラダンス(60) 野田	13:40 S 14:30 FREE SWIM	13:15～14:00 ウォーキング2 (45) 羽田野	13:10～14:00 FREE SWIM	13:30～14:30 フラダンス(60) 野田	13:30～14:30 フラダンス(60) 野田	13:15～14:00 ウォーキング2 (45) 羽田野	13:10～14:00 FREE SWIM	13:15～14:00 パーソナル ストレッチ(45) kumi	13:15～14:00 パーソナル ストレッチ(45) kumi	13:15～14:00 パーソナル ストレッチ(45) kumi	13:00～13:45 アクアウォーク(45) 羽田野	13:00～14:00 マスターズ(80) コーチ	13:45 S 17:30 FREE SWIM
	14:45～15:45 健康体操教室 (60) 高橋		14:30～15:00 コアトレ・ストレッチ(30) 羽田野	14:30～15:00 コアトレ・ストレッチ(30) 羽田野	14:30～15:00 コアトレ・ストレッチ(30) 羽田野	14:30 S 14:30 FREE SWIM	14:45～15:30 ZUMBA(45) KAITO	14:45～15:30 ZUMBA(45) KAITO	14:15～15:15 リラックスヨガ(60) 小林	14:15～15:15 リラックスヨガ(60) 小林	14:15～15:15 リラックスヨガ(60) 小林	14:30～15:30 リラックスヨガ(60) 齋藤	14:30～15:30 リラックスヨガ(60) 齋藤	14:15～15:00 ステップ(45) 高橋	14:15～15:00 ステップ(45) 高橋	15:15～16:00 オリジナルエアロ(45) tenten	15:15～16:00 オリジナルエアロ(45) tenten	15:15～16:00 オリジナルエアロ(45) tenten	14:45 S 17:30 FREE SWIM	14:45 S 17:30 FREE SWIM	
	19:15～20:00 ZUMBA(45) 加藤	19:10～19:55 アクア45 高橋	19:30～20:15 フリースタイル(45) 桐本	19:30～20:15 フリースタイル(45) 桐本	19:30～20:15 フリースタイル(45) 桐本	19:00～20:30 FREE SWIM	19:15～20:00 レギュラーエアロ(45) 高橋	19:15～20:00 レギュラーエアロ(45) 高橋	18:30～19:15 ステップ&筋コン(45) 齋藤	18:30～19:15 ステップ&筋コン(45) 齋藤	19:00～20:30 FREE SWIM	19:30～20:30 リラックスヨガ(60) 齋藤	19:30～20:30 リラックスヨガ(60) 齋藤	18:00～19:00 ランニング ※月2・3回 外に走りに行きます	18:00～19:00 ランニング ※月2・3回 外に走りに行きます	18:45 S 19:30 FREE SWIM	18:45 S 19:30 FREE SWIM	18:45 S 19:30 FREE SWIM	18:45 S 19:30 FREE SWIM	18:45 S 19:30 FREE SWIM	
	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM	20:00～21:30 FREE SWIM
	フロント受付時間	9:30～19:00			9:30～19:00			9:30～19:00			9:30～19:00			9:30～19:00			9:00～17:00				

第2・4週限定！
トランポリン
高橋

ロードワークを行わない週は
スタジオにて
30分間のスペシャルレッスンをを行います。
詳しくは入口のボードをご確認ください。

人数制限について
調整系(マットを使用するものなど)は
20名、それ以外のレッスンは15名
までとさせていただきます。
★ のレッスンについてはレッス
ン開始30分前に整理券を配布
いたします。

● 祝日営業の場合は 青枠内 のスタジオプログラムで行います。プログラム変更になる場合もございます。
※ 代行等でカテゴリー変更になる場合がございます。代行情報などはHP、FaceBook、館内掲示をご確認ください。
※ フロント受付時間の変更となっております。お手数ですが、手続やお支払いなどは時間内にお願致します。火曜日～土曜日19時以降御用の方はトレーナーまでお声掛けください。

時間変更 時間変更のあるプログラム **New!** 新しいプログラム 靴が必要なクラス