

営業時間	火			水			木			金			土			日		
	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)		
	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
	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	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		
	11:15～12:00 ZUMBA GOLD(45) 小坂	11:00 S 14:30	11:00～11:45 ボディバランス(45) kumi	11:00 S 13:00	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	11:00～11:45 アクティブストレッチ (45) kumi	11:00 S 13:10	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	11:00～11:45 レギュラーエアロ(45) 高橋	11:15 S 17:30	11:00～11:45 レギュラーエアロ(45) 高橋	11:15 S 17:30	11:15 S 17:30
	12:30～13:15 骨盤調整(45) 湯山	FREE SWIM	12:10～13:10 マスターズ(80) コーチ	12:15～12:45 リズム体操(30) tenten	FREE SWIM	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	12:30 S 14:30	12:15～12:45 リズム体操(30) 高橋	FREE SWIM	12:10～13:10 マスターズ(80) コーチ	12:15～12:45 サーキットシェイプ(30) 羽田野	13:00～13:45 アクアウォーク (45) 羽田野	11:50～12:50 スイムクラス(80) コーチ	13:00～13:45 アクアウォーク (45) 羽田野	13:15～14:00 ベシック ストレッチ(45) kumi	FREE SWIM	12:45～13:45 スイムクラス(80) コーチ
	13:30～14:30 太極拳(60) 横山	13:20 S 14:30	13:15～14:15 タチチアン ダンス(60) 清水	13:15～14:00 ウォーキング2 (45) 羽田野	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	13:00～14:00 太極拳(初級)(60) 伊藤	13:15～14:00 ウォーキング2 (45) 羽田野	FREE SWIM	14:30～15:30 リラックスヨガ(60) 高橋	13:00～13:45 アクアウォーク (45) 羽田野	13:15～14:00 ベシック ストレッチ(45) kumi	13:15 S 17:30	14:15～15:00 ステップ(45) 高橋	FREE SWIM	12:45～13:45 スイムクラス(80) コーチ
	14:45～15:45 健康体操教室 (60) 高橋	14:30 FREE SWIM	14:30～15:00 フラフープ(30) 羽田野	14:30 FREE SWIM	14:30 FREE SWIM	14:45～15:30 ZUMBA(45) KAITO	14:45～15:30 ZUMBA(45) KAITO	14:30 FREE SWIM	14:15～15:15 リラックスヨガ(60) 小林	14:30 FREE SWIM	14:30 FREE SWIM	14:30～15:30 リラックスヨガ(60) 高橋	14:30 FREE SWIM	14:15～15:00 ステップ(45) 高橋	14:15 S 17:30	15:15～16:00 オリジナルエアロ(45) tenten	FREE SWIM	13:45 S 17:30
	19:15～20:00 ZUMBA(45) 加藤	19:10～19:55 アクア45 高橋	18:30～19:15 ZUMBA(45) 長澤	19:00～ 20:30 FREE SWIM	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	19:30～20:30 FREE SWIM	15:30～16:20 キッズダンス (年中～6年生) IKUMIN	16:30～17:20 キッズダンス (年中～6年生) IKUMIN	19:00～ 20:30 FREE SWIM	15:45～16:30 オリジナルエアロ(45) 佐々木	18:00～19:00 ランニング ※月2・3回 外に走りに行きます	14:30～15:30 リラックスヨガ(60) 高橋	15:15 S 17:30	16:15～17:15 リラックスヨガ(60) 篠崎	FREE SWIM	13:45 S 17:30
	20:00～ 21:30 FREE SWIM	20:00 マスターズ (70) コーチ	20:00 マスターズ (70) コーチ	20:00～ 21:30 FREE SWIM	20:00～ 21:30 FREE SWIM	20:15～20:45 ストレッチ(30) スタッフ	20:15～20:45 ストレッチ(30) スタッフ	20:00～ 21:30 FREE SWIM	18:30～19:15 ステップ&筋コン(45) 齋藤	19:30～20:30 リラックスヨガ(60) 齋藤	20:00～ 21:30 FREE SWIM	16:45～17:15 フラフープ(30) 羽田野	18:45 ～19:30 FREE SWIM	15:15～16:00 オリジナルエアロ(45) tenten	16:15 S 17:30	16:15～17:15 リラックスヨガ(60) 篠崎	FREE SWIM	13:45 S 17:30
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		

時間変更  
時間変更

時間変更  
New!  
時間変更  
時間変更  
担当変更  
時間変更

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。

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行います。  
詳しくは入口のボードをご確認ください。

● 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。  
※ フロント受付時間に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