

月	火			水			木			金			土			日			
営業時間	9:30~21:45 (利用時間21:30)			9:30~21:00 (利用時間20:30)			9:30~21:45 (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	
休館日	9:40~9:50 おはよう体操(10) スタッフ			9:40~9:50 おはよう体操(10) スタッフ			9:40~9:50 おはよう体操(10) スタッフ			9:40~9:50 おはよう体操(10) スタッフ			10:00~10:10 おはよう体操(10) スタッフ			10:00~10:10 おはよう体操(10) スタッフ			
	10:00~10:45 アンチエイジング ヨガ(45) 小林	10:10~10:55 浮き棒(45) kumi	10:00~10:50 FREE SWIM	10:00~11:00 健康体操教室(60) 中川	10:10~10:55 アクア45 高橋	10:00~10:50 FREE SWIM	10:00~10:45 カラダリセット(45) kumi			9:45~10:45 骨盤調整(60) 高橋	10:00	10:00~10:50 FREE SWIM	10:30~11:15 ピラティス(45) kumi	9:45~10:15 FREE SWIM		10:30~11:15 ストレッチヨガ(45) 佐々木			
	11:15~12:00 ZUMBA GOLD(45) 小坂	11:00		11:00~11:45 有料 タヒチアン ダンス(60) 清水	11:00 時間変更	11:00~12:00 スイムクラス(80)	11:15~11:45 ステップ30 高橋			11:00~11:45 レギュラーエアロ(45) 湯山	12:10	11:00~12:00 スイムクラス(80) コーチ	11:45~12:15 サーキットシェイプ(30) 羽田野	11:30		11:30~12:15 レギュラーエアロ(45) 佐々木	11:15	(30コース)	
	13:30~14:30 有料 太極剣(60) 伊藤	14:00		12:45~13:15 美脚トレーニング(30) 羽田野	NEW	FREE SWIM	12:00~12:45 リラクソヨガ(45) 高橋	14:00		12:30~13:30 太極拳(60) 伊藤	12:30	12:10~13:10 マスターズ(80) コーチ	12:30~12:50 爽快棒(20) スタッフ	12:50		13:00~13:45 アリアウオーク(45) 羽田野	12:45~13:45 スイムクラス(80) コーチ	17:30	12:45~13:45 スイムクラス(80) コーチ
		FREE SWIM		13:10~14:00 FREE SWIM		FREE SWIM	13:10~14:00 FREE SWIM	14:00		13:45~14:30 ヨガ(45) 小林	13:00~14:00 FREE SWIM	13:10~14:00 FREE SWIM	13:00~13:45 アリアウオーク(45) 羽田野	13:00		14:15~15:00 ステップ(45) 高橋	13:45		
				18:30~19:15 ZUMBA(45) 長澤			19:15~20:00 レギュラーエアロ(45) 高橋			19:00~19:45 リラクソヨガ(45) 齋藤	19:00		18:00~19:00 ランニング ※月2回 外に走りに行きます	18:45		16:00~16:45 リラクソヨガ(45) 篠崎	17:30		
		19:15~20:00 ZUMBA(45) 加藤		19:30~20:15 フリースタイル(45) 桐本		19:00~20:30 FREE SWIM	20:00~20:35 爽快棒(20) スタッフ			20:00~21:30 FREE SWIM	19:00		20:00~20:30 FREE SWIM	18:45		18:45~19:30 FREE SWIM	18:45		
		20:00~21:30 FREE SWIM		20:00~21:00 マスターズ(70) コーチ			20:00~21:00 スイムクラス(80) コーチ			20:00~21:30 マスターズ(70) コーチ	20:00		20:00~21:00 スイムクラス(80) コーチ	18:45			18:45		
	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			8:30~17:00		

第1・3・5週  
コンビネーションステップ  
第2・4週  
かんたんステップ  
高橋

第1・3・5週  
レギュラーエアロ  
第2・4週  
筋肉  
コンディショニング  
佐々木

第1・3・5週  
ステップ  
第2・4週  
レギュラーエアロ  
高橋

😊 ワク粋とは...  
無料レッスンをワクワクのうちのどこか、不定期で行います。  
レッスンの詳細は前月中に発表いたします！お楽しみに♪  
※イベント的に有料のレッスンが入る場合もございます。

第1・3・5週  
レギュラーエアロ  
第2・4週  
トランポリン&コアトレ  
高橋

月に1度ウォーキングを行います。  
走るのが苦手な方も是非ご参加ください♪  
時間が変わる場合もございます。  
詳しくは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。  
※フロント受付時間とフィットネス営業時間は異なります。お手数ですが、手続やお支払いなどは時間内をお願い致します。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