

	月	火			水			木			金			土			日			
		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	
10:00	休館日	9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ		小学校受託授業	9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ		小学校受託授業	9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ	第1・3・5週 コンピネーションステップ 第2・4週 かんたんステップ 高橋		9:45～10:45 骨盤調整 高橋		小学校受託授業	9:40～9:50 おはよう体操 スタッフ	9:45～10:15 FREE SWIM		10:00～10:10 おはよう体操 スタッフ	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		
		10:00～10:45 アンチエイジング ヨガ 小林	10:10～10:55 ウォーキング2 コーチ		10:00～11:00 健康運動体操 中川	10:10～10:55 アクア45 高橋		10:00～10:45 いきいきリズム ム 櫻井		10:00～10:45 いきいき健康体操 櫻井		10:30～11:30 ストレッチヨガ 佐々木								
		11:00～11:45 ZUMBA GOLD 小坂	11:00～11:45 BCS コーチ		11:00～12:00 ファンポイント レッスン	11:00～12:00 FREE SWIM		11:15～11:45 爽快棒 スタッフ		11:00～12:00 スイムクラス (4コース) コーチ		11:00～12:00 FREE SWIM		11:00～11:45 やさしいバレ ン 金子		11:50～12:35 ウォーキング1 コーチ			11:50～12:45 FREE SWIM	11:45～12:30 佐々木
		12:15～13:15 ワク株	11:00～14:00 FREE SWIM		12:10～13:10 マスターズ コーチ	12:00～13:00 タヒチアンダン ス 清水		11:00～14:00 FREE SWIM		12:10～13:10 マスターズ コーチ		12:00～12:45 リラックスヨガ 高橋		12:15～13:00 BCS (3コース)		12:10～13:10 マスターズ コーチ			12:00～12:30 爽快棒 スタッフ	11:30～13:45 FREE SWIM
11:00																				
12:00																				
13:00																				
14:00																				
15:00																				
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00																				
20:00																				
フロント受付時間		9:30～18:00			9:30～19:00			9:30～19:00			9:30～19:00			9:30～19:00			9:30～17:00			

●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。

祝日営業の場合は18:00に閉館となります。お客様がご利用可能な時間は17:45までとなっております。ご了承ください。

※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、お手続やお支払いなどは受付時間内にお願い致します。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。

※スイムレッスンがあるときのフリースイムのコースは変動があります。ご了承ください。

時間変更 靴が必要なクラス

new

時間変更のある
プログラム



新しいプログラム