

	火			水			木			金			土			日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
9:30																			
10:00	おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ			おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ			おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ			おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ ↓受付時間10:05				おはようストレッチ 9:50～10:10 スタッフ ↓受付時間10:05				おはようストレッチ 9:50～10:10 藤原	
11:00	リズム&ストレッチ 10:25 鈴木 11:15	たのしくラテン 10:40 Tomo 11:20	スイミングスクール(S-1) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	健美操 10:20 川内 11:20	フラダンス 10:20 高木 11:20	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	和氣道 10:25 森 11:25		スイミングスクール(S-3) (有料) 10:30 スタッフ 11:40	リラックスヨガ 10:20 Tomo 11:10	いきいき健康体操(有料) 10:15 スタッフ 11:15		ヨガ 10:20 田林 11:10	リズム&リラックス 10:25 鈴木 11:15	機能改善ウォーキング 10:30 スタッフ 10:50	やさしい整体 10:20 藤原 11:20	ヨガ 10:25 井本 11:25 (隔)	アクアマシンサーキット 10:40 スタッフ 11:20	
12:00	たのしくエアロ 11:30 Tomo 12:20	ちょこっと筋トレ 11:30 鈴木 11:50 願いいきき体操 12:00 スタッフ		ひきしめエアロ 11:40 寺澤 12:30	民謡おどり 11:35 岡村 12:25	流水健康運動(有料) ★要予約 11:00 スタッフ 12:00	脂肪燃焼エアロ 11:40 谷川原 12:30		フリースタイルダンス～入門編～ 11:20 福留 12:10	かんたんエアロ 11:30 Tomo 12:10	はじめてスイミング～★～ 11:30～12:00 スタッフ (有料)★要予約		たのしくエアロ 11:25 土居 12:05	石野おどり 11:30 石野 12:20	はじめてスイミング～★～ 11:00～11:30 スタッフ (有料)★要予約 ワンポイントレッスン クロール 11:35～12:05 スタッフ (有料)★要予約	たのしくエアロ 11:35 糸瀬 12:25	ボールコンディショニング30★要予約 11:35～12:05 スタッフ JOYBEAT～★～		
13:00	シンプルステップ50 ★要予約 12:35 本馬 13:25	脂肪抹殺術～入門 12:30～12:50石野 脂肪抹殺術 メタボアタック 12:55～13:25石野 ↓受付時間12:25		青竹 12:45 寺澤 13:05	背骨 コンディショニングスクール(有料) ワンポイントレッスン バタフライ 12:45～13:15スタッフ		ウエーブピクス 12:40 ★要予約 13:20 谷川原	卓球開放 12:45～13:45 (有料)	グループブレスン 12:50 ★要予約 13:35 鉄川	オリジナルエアロ60 12:20 土居 13:10	コアトレーニング30 12:35 平野 13:05		オリジナルエアロ 12:15 土居 13:05	フラダンス 12:35 GOTO 13:35 フラ		ZUMBA 12:40 中西 13:30	健康太極拳 12:45 中嶋 13:45		
14:00	かんたんストリートダンス 13:40 石野 14:20	ボールコンディショニング20★要予約 13:35～13:55スタッフ		はじめてエアロ 13:50 寺澤 14:30	シェイプアップパレエ 13:55 スタジオ 14:45 レヴェランス	水中健康運動 14:00 スタッフ 14:30	フィットネス ベリーダンス 13:35 RIE 14:25		たのしくアクア 14:00 鉄川 14:30	ZUMBA 13:30 甲良 14:20	ボディメイクヨガ 13:20 平野 14:10	アクアトレーニング 13:30 スタッフ 14:00	オリジナルエアロ 13:20 羽田 14:30	CORE BEAT～シェイプダンス～ 14:00 糸瀬 14:50	アクアZUMBA 14:10 勝達 14:40	貸しスタジオ 13:55～15:25 (有料)	たのしくアクア 14:00 スタッフ 14:30		
15:00	ZUMBA 14:45 前山 15:35	卓球開放 14:15～17:15 (有料)																	
16:00	リラックスコンディショニング 15:45 前山 16:15																		
17:00																			
18:00																			
19:00	ZUMBA 18:35 福嶋 19:25	booty barre school (プーティーバー) 有料スクール 18:45 RYOKO 19:45	★偶数月…クロール ★奇数月…青泳ぎ ↓種目月替り はじめてスイミング～★～ 19:20 スタッフ 19:50	ステップ エクササイズ ★要予約 18:35 羽田 19:25	グループブレスン 18:45 ★要予約 19:30 鉄川	たのしくエアロ 18:35 羽田 19:25		卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 16:30～17:30 (有料)	貸しスタジオ 16:45～18:15 (有料)	ジャズダンス スクール(有料) 14:30 坂本 16:00	願いいきき体操 14:40 スタッフ 15:00	オリジナルエアロ 15:05 下尾 16:05	キック ボクササイズ 15:05 下尾 16:05	ボディメイク ピラティス 15:40 麻生 16:30	貸しスタジオ 16:30～18:00 (有料)	卓球開放 17:15～18:15 (有料)	貸しスタジオ 13:55～15:25 (有料)	
20:00	ひきしめステップ ★要予約 19:45 下尾 20:35	booty barre (プーティーバー) 19:50 RYOKO 20:40	スイミングスクール(S-2) (有料) 20:00 スタッフ 21:10	エアロトレーニング50 19:40 羽田 20:30	ボールコンディショニング20 ★要予約 19:30 スタッフ 20:00	たのしくアクア 19:45 鉄川 20:15	インドムービー ダンス 19:35 マユリ 20:25	卓球開放 16:00～18:00 (有料)	卓球開放 20:00～21:00 (有料)	ZUMBA 19:50 石垣 20:40	卓球開放 20:00～21:00 (有料)	スイミングスクール(S-4) (有料) 20:00 スタッフ 21:10	フリースタイル ダンススクール(有料) 20:20 Sho-ta 21:20	ヨガ 18:30 あゆ 19:30	スイミングスクール(M-2) (有料) 18:20 スタッフ 19:30				
21:00	バランスボール 20:50 ★要予約 21:10 下尾	シェイプアップ パレエ 20:55 スタジオ 21:45		フリースタイル ダンス 20:45 MASARU 21:45	パワーヨガ60 20:45 鉄川 21:35	プレイ トライアスロン スイムスクール(有料) 20:30 スタッフ 21:50	機能改善ヨガ 20:45 マユリ 21:35												
22:00																			

◎グループエクササイズのご案内
 ※目的や体力に合わせて、ご参加ください。
 ※レッスン開始後の途中参加はケガ防止のため、ご遠慮ください。
 ※予約が必要なレッスンは、受付時間からフロントで受付をしてください。(先着順受付)
 ※電話予約については裏面の「ご案内」をご覧ください。
 ◎スタジオのご案内
 ※スタジオは完全入替制です。
 レッスン終了後は、シューズ等も持参して退出してください。
 次のレッスンをお待ちの方から、順番にお入りください。
 ◎プールのご案内
 ※プールには、必ず、タオルをご持参ください。
 ※プールに入る前には、必ずシャワーを浴び、化粧・整髪料等を全て落としてからご利用してください。
 ※入水時は必ずスイムキャップをご着用ください。
 ※アクセサリー・時計などの貴金属類は、安全確保のために、はずしてください。
 ※プールご利用の際は、案内表示にしたがって、ご利用ください。
 ※コースは、レッスン時及び、利用人数により変動する場合があります。