

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	火曜日 [TUESDAY]			水曜日 [WEDNESDAY]			木曜日 [THURSDAY]			金曜日 [FRIDAY]			土曜日 [SATURDAY]		日曜日 [SUNDAY]		10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00
	A Studio	B Studio	Pool	A Studio	B Studio	Pool	A Studio	B Studio	Pool	A Studio	B Studio	Pool	A B Studio	Pool	A B Studio	Pool	
	10:30-11:15 リラックスヨガ 笹川		10:40-11:00 水中ウォーキング・溝口	10:30-11:30 ピラティス YOKO	10:30-11:15 かんたん ステップ 山川		10:20-11:05 太極拳・初級 朱	10:30-11:00 ボール体操 大野	10:20-10:35 水中ウォーキング・阿部	10:30-11:30 リラックスヨガ 森	10:30-11:30 ヨガ&ダイナミック ストレッチ 近藤	10:30-11:00 水慣れ 溝口	10:30-11:30 モーニングヨガ RIO	10:45-11:15 はじめて平泳ぎ 松田	10:30-11:00 体幹トレーニング 森安	10:30-11:30 成人スクール (初級) 坪田	
	11:30-12:30 エンジョイエアロ2 & JOG/EX 藤井	11:30-12:00 はじめてエアロ 笹川	11:15-11:45 プライベートレッスン 溝口	11:45-12:45 バレトン YOKO	11:30-12:30 パワフルエアロ & JOG 布施木	11:00-11:15 水中ウォーキング・木山	11:15-12:00 太極拳・中上級 朱	11:15-11:45 ストレッチボール 大野	11:30-12:30 スキルアップ中級 平泳ぎ/バタフライ 鏡味	11:45-12:45 ハレエストレッチ 関	11:40-12:10 はじめてローテーション 近藤	11:15-11:35 スプラッシュヌードル 溝口	11:45-12:15 はじめてエアロ 布施木	11:30-12:00 アクアピクス 小林	11:15-12:00 かんたんエアロ 鈴木/山川	11:30-12:30 成人スクール (中級) 伊沢	
	12:45-13:45 ベルビック ストレッチ 藤井	12:15-13:00 PTの運動教室 森安	12:00-13:00 アクアリメイク ボディ 【2コース利用】 溝口	13:15-13:45 フラダンス基礎 山田	12:45-13:15 はじめてエアロ 布施木	12:00-12:30 はじめて平泳ぎ 木山	12:10-12:55 ベーシック ピラティス MIE	12:00-12:45 初中級ステップ 美馬	12:45-13:30 1・3週目スタート 2・4週目ターン 鏡味	12:55-13:40 かんたんエアロ	12:20-13:05 パフォーマンス ダンス 近藤	12:00-13:00 成人スクール (初級) 伊沢	12:30-13:30 エンジョイエアロ1 & EX 布施木	12:15-12:45 プライベートレッスン 鏡味	12:15-13:00 ZUMBA / かんたんステップ 鈴木/山川		
	14:00-14:45 かんたんエアロ Shuko	13:45-14:45 ZUMBA 海老名	14:15-14:45 はじめてクロール 溝口	14:00-15:00 フラダンス 山田	13:30-14:15 ラテンダンス 吉田	13:30-14:00 平泳ぎ 村山	13:10-14:10 タイヨガ MIE	13:00-14:00 かんたんエアロ & EX 美馬		13:55-14:40 エンジョイエアロ1	13:15-14:00 タオル体操 近藤	13:15-13:45 プライベートレッスン 伊沢	14:00-15:00 YOGA Ekumi	14:15-14:45 プライベートレッスン 鏡味	13:15-14:00 OXIGENO 五十嵐	13:00-14:00 パワーアップスイム60 佐藤	
	15:00-16:00 リラックスヨガ Shuko		15:00-16:00 スキルアップ 中級 クロール/背泳ぎ 鏡味	15:15-15:45 ボール体操 大野	14:30-15:15 リラックスヨガ YOKO	14:40-15:10 水なれ Moe	14:30-15:15 YOGA AI	14:30-15:10 ストレッチボール40 大野		15:00-16:00 パワフルエアロ 宮野	15:15-15:45 ストレッチ&EX 大野	15:15-15:45 プライベートレッスン 伊沢	15:15-16:15 HIPHOP 鳥居	14:45-15:15 プライベートレッスン 鏡味	14:30-14:45 FIGHT DO エLEMENT	14:15-14:45 はじめて背泳ぎ 佐藤	
	16:15-16:45 ストレッチボール・松田			16:00-16:45 楽しく遊ぼうスポジテニス 大野		16:00-16:30 フィン・スノーケリング タイム	15:30-16:30 YOGA骨盤調整 AI		16:30-17:00 フィン・スノーケリング タイム	16:20-17:20 楽しく遊ぼうスポジテニス 大野		15:50-16:20 プライベートレッスン 伊沢	16:30-17:15 OXIGENO 本多	15:45-16:45 パワーアップスイム60 佐藤	14:45-15:30 FIGHT DO 近澤 篤美	15:00-15:30 ウォーキング&EX SAKI	
			16:45-17:15 フィン・スノーケリング グタイム									16:30-17:00 フィン・スノーケリング グタイム					
		17:15-18:30 Relax Time	17:30-18:00 プライベートレッスン 森安		17:15-18:30 Relax Time			17:15-18:30 Relax Time					17:30-18:00 はじめてエアロ Moe	17:30-18:00 フィン・スノーケリング タイム		16:30-17:30 ボディメイクヨガ YUKARI	
	18:45-19:45 クラシックバレエ 基礎～初級 関		18:00-18:30 プライベートレッスン 森安													17:00-17:30 プライベートレッスン 森安	
				19:00-20:00 クラシックバレエ 初中級 関	19:15-20:00 シェイプアップ ステップ 山川	19:30-20:00 アクアピクス 小林	19:30-20:15 ZUMBA 鈴木	19:30-20:15 ピラティス 岸本 ひろみ	19:00-19:30 プライベートレッスン 村山	19:00-20:00 バレトン YOKO	19:25-19:55 協栄シェイプボクシング 初級・滝						
	20:00-21:00 FIGHT DO 近澤 篤美	20:15-21:00 コンディショニング ピラティス SAYURI		20:15-21:00 かんたんエアロ 山川	20:15-21:00 XESS 石川 寛人	20:15-20:45 エンジョイスイム 伊沢	20:30-21:15 1・2・3週目 はじめてエアロ 4・5週目 ハラソコチ・ネーション 鈴木	20:30-21:15 TAEBO ブートキャンプ EMI		20:15-21:00 リラックスヨガ YOKO	20:05-20:55 協栄シェイプ ボクシング 滝	20:10-20:40 エンジョイスイム 谷口	20:00-20:30 かんたんトレーニング 五十嵐				
	21:15-22:00 OXIGENO 近澤 篤美	21:30-22:00 Relax Time		21:15-22:00 Relax Time	21:15-21:45 ストレッチボール SAKI	21:00-22:00 成人スクール (中級) 伊沢		20:30-22:00 トリアスロン スクール (2コース使用) 村山		21:15-22:00 Relax Time	21:05-21:35 コアコンディショニング 滝						

初心者の方におススメのクラス

慣れてきた方におススメのクラス

有料レッスンクラス

■祝日はレッスンスケジュールが変更になります。レッスン内容・時間の変更に関しては、館内およびホームページ等でお知らせいたします。

営業時間のご案内

- 火曜日～土曜日 10:00～23:00
- 日曜日・祝日 10:00～21:00

- ◆レッスンの内容・定員数・詳細は裏面をご覧ください。
- ◆クラブレッスンは開始30分前より各カウンターにて受付を行っております。
- ◆有料レッスンはフロントにてご予約を承っております。
- ◆【★】マークは前週レッスン日より変更のあるクラスです。
- ◆プレミアムプライベートで1コース使わせていただくことがあります。