

このマークのレッスンは、初めてレッスンに参加される方へお勧めです

	月 MONDAY		火 TUESDAY		水 休館日	木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	10:15 (30) フィットネスフラ 梶		10:15 (45) 太極舞 本田			10:15 (45) ベーシックエアロ 松下		10:15 (30) ベーシックエアロ 角井		10:15 (45) ミドルエアロ 角井			
11:00													
11:30	11:00 (45) ZUMBA 梶	11:30 (60) シニア教室	11:15 (30) プランガヨガ 寺地	11:30 (60) シニア教室		11:15 (30) 美KATSU 松下		11:00 (45) シンプルステップ 角井	11:30 (60) シニア教室	11:15 (30) ボル・ド・ブラ 角井	10:50~11:50 ジュニアスイミング スクール ※成人会員様はご利用 いただけるコースに 制限がございます。		
12:00	12:00 (30) VIPR WORKOUT 猿楽	《有料》	12:00 (30) ボディコンバット30 猿楽	《有料》		12:00 (30) ボディパンプ30 成玄		12:00 (30) ピラティス入門 糸田	《有料》	12:00 (30) ストレッチボール 猿楽		12:10 (45) マスターズ 井上	
12:30		12:30 (30) パーソナル《有料》 吉留											
13:00		13:00 (30) 脂肪ハイバイ 田畑		13:00 (30) 水中ウォーキング 児玉			13:00 (30) ウォーキング&骨盤体操 吉留		13:00 (30) とにかくおなか(あし) 西田				
13:30													
14:00		13:45 (30) はじめてクロール 西田		13:45 (30) 各種水泳 児玉			13:45 (30) はじめてクロール 吉留		13:45 (30) 各種水泳 西田			13:30 (45) お楽しみ レッスン	
14:30													
15:00													
15:30													
16:30		15:50~19:10 ジュニアスイミング ※成人会員様は ご利用いただける コースに制限が ございます。 18:30~19:10は 1コース利用可能。		15:50~19:10 ジュニアスイミング ※成人会員様は ご利用いただける コースに制限が ございます。 18:30~19:10は 1コース利用可能。			15:50~19:10 ジュニアスイミング ※成人会員様は ご利用いただける コースに制限が ございます。 18:30~19:10は 1コース利用可能。		15:50~19:10 ジュニアスイミング ※成人会員様は ご利用いただける コースに制限が ございます。 18:30~19:10は 1コース利用可能。		14:00~16:10 ジュニアスイミング ※成人会員様は ご利用いただける コースに制限が ございます。		14:30 (30) お楽しみ レッスン
19:00	18:45 (30) ボル・ド・ブラ 角井		18:45 (30) ベーシックエアロ 梶			18:45 (30) ピラティス 糸田		18:45 (30) VIPR WORKOUT 猿楽			16:30 (30) 各種水泳 西田		15:15 (30) お楽しみ レッスン
19:30													
20:00	19:30 (45) ミドルエアロ 角井		19:30 (45) ZUMBA 梶			19:30 (45) ボディコンバット45 田中		19:30 (30) ボディパンプ30 成玄					17:30 トレーニング時間終了
20:30													
21:00	20:30 (45) ボディパンプ45 西田	20:45 (30) 水中ウォーキング 井上	20:30 (30) ボディコンバット30 猿楽	20:45 (30) とにかくおなか(あし) 井上		20:30 (30) ストレッチボール 田中	20:45 (30) 各種水泳 児玉		20:15 (45) プランガヨガ 糸田	20:00 (45) メニュー マスターズ			
	21:30 トレーニング時間終了		21:30 トレーニング時間終了			21:30 トレーニング時間終了		21:30 トレーニング時間終了		19:30 トレーニング時間終了			



… プログラムに関してのご案内 …

- スタジオプログラムには、定員がございます。
- 受付表に名前の記入をお願いいたします。(代筆はご遠慮ください)
- 都合により、担当者、内容、時間を変更する場合がございます。
- レッスン開始後、スタジオは10分、プールレッスンは5分まで入室、入水できます
- 日・祝日のレッスンについては、別紙スケジュールをご確認ください。

こちらからでもスケジュールをご確認いただけます