

入館時間 9:55	月			火			水			木			金			土			日		
	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	(スタジオ2)	(プール)	(スタジオ1)	
10:15 S 10:30	ストレッチ (スタッフ)			ストレッチ (スタッフ)				ストレッチ (スタッフ)													
10:40 S 11:35	10:40~11:25 エアロ& インスパイリング エクササイズ (米澤) 45分		10:50~11:20 アクアビクス (大久保) 30分	10:40~11:25 エアロビクス (ベーシック) (花田) 45分				10:40~11:25 エアロビクス& チビボール (天瀬) 45分		10:50~11:20 アクアビクス (大久保) 30分			ベルビック ストレッチ (山崎) or リラクゼーションヨガ (山口陽)				10:40~11:25 エアロビクス (大久保) 45分		10:40~11:10 水中運動 (スタッフ) 30分	10:30~11:15 かんたん ボクシングエアロ or かんたん筋コン (スタッフ) 45分	
11:50 S 12:45	ピラティス (ベーシック) (益森) 45分			ヨーガ (橋元) 45分				11:50~12:35 エ アロビクス (コンビネーション) (上野) 45分					11:50~12:35 エアロビクス (ファットバーナー) (松木) 45分				11:50~12:35 ZUMBA (米澤) 45分			11:30~12:25 ヨーガ (橋元) 45分	
				13:00~13:45 #コアリズム (松木) 45分									13:00~13:30 お楽しみレッスン (スタッフ) 30分				13:00 幼児ダンス 13:55			※日曜日は プールが フリー開放 となります。	
13:45 S 14:40	13:45~14:30 ラテンエアロ (コンビネーション) (上野) 45分			14:00~14:45 ZUMBA (松木) 45分				太極拳 (田畑)						14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留) 45分			14:05 Jrダンス 低学年 15:00			14:00~14:40 リラクゼーションヨガ (山口陽) 40分	
14:30 S 15:25	幼児身体作 り教室						14:30~15:25 幼児水泳①		14:50~15:20 お楽しみレッスン (スタッフ) 30分							15:10 Jrダンス 高学年 16:05					
15:30 S 16:25							幼児水泳②										15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用			※日祝祭日は 10:00~18:00 の営業です。	
16:30 S 17:25							水泳A ※全コース使用	水泳A													※祝祭日もレッスン を行います。 (随時お知らせ 致します。)
17:30 S 18:25	Jr身体作り 教室						水泳B ※全コース使用	水泳B						太極拳 (田畑)							
18:40 S 19:25				フィットネスフラ (米澤) 45分																	
19:20 S 20:05	エアロビクス (初級) (野入) 45分			19:35~20:20 ZUMBA (米澤) 45分					ジャズ ヒップホップ (RIO) 45分					ダンスエアロ (米澤) 45分							
20:25 S 21:20	ピラティス (花田) 45分													ヨーガ (橋元) 45分							

休館日

フリー開放

フリー開放

フリー開放

12日と
26日に
実施!

5日と
19日に
実施!