

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 § 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 § 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 アクアピクス (大久保) 30分	10:40~11:25 エアロピクス (ペーシック) (花田) 45分			フリー 開放		10:40~11:25 エアロピクス& チビボール (天瀬) 45分		10:50~11:20 アクアピクス (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 エアロピクス (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 § 12:45	ピラティス (ペーシック) (益森) 45分			ヨーガ (橋元) 45分			フリー 開放		11:50~12:35 エ アロピクス (コンビネーション) (上野) 45分				11:50~12:35 エアロピクス (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			フリー 開放						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 § 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			フリー 開放											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 § 15:25	幼児身体作 り教室						フリー 開放		14:30~15:25 幼児水泳 ※1・2コース使 用									15:10 Jrダンス 高学年 16:05			
15:30 § 16:25							フリー 開放		14:50~15:20 お楽しみレッスン (スタッフ) 30分									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 § 17:25							フリー 開放														※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 § 18:25	Jr身体作り 教室						フリー 開放														
18:40 § 19:25				フィットネスフラ (米澤) 45分			フリー 開放														
19:20 § 20:05	エアロピクス (初級) (野入) 45分			19:35~20:20 ZUMBA (米澤) 45分			フリー 開放														
20:25 § 21:20	ピラティス (花田) 45分						フリー 開放														

12日と
26日に
実施!

5日と
19日に
実施!

フリー
開放

休
館
日

フリー
開放

フリー
開放

フリー
開放

フリー
開放

フリー
開放

フリー
開放