

入館時間 9:55	月 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			火 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			水 (プール)			木 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			金 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			土 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			日 (スタジオ1)
10:15				ストレッチ (スタッフ)															
10:30																			
10:40 § 11:35	らくらく健康体操 (米澤) 😊			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& チビボール (天瀬) 😊 45分			10:50~11:20 アクアビクス (大久保) 😊 30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 (大久保) 😊 45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	11:50~12:35 リフレッシュ エアロ (益森) 😊 45分			10:50~11:30 Let'sスイム (稲田) 😊 40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			11:50~12:35 ZUMBA (米澤) 😊 45分			11:30~12:25 ヨーガ (橋元) 😊
				13:00~13:45 ベリーDE お腹引き締め (松木) 45分 😊									13:00 幼児ダンス 13:55			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			太極拳 (田畑) 😊			14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留) 😊			14:05 Jrダンス 低学年 15:00			14:05 Jrダンス 低学年 15:00			
14:30 § 15:25	幼児身体作 り教室					14:30~15:25 幼児水泳 ※1・2コース使 用 幼児水泳①			15:10~15:55 ロウリーボール (田畑) 😊 45分			15:10 Jrダンス 高学年 16:05			15:10 Jrダンス 高学年 16:05				
15:30 § 16:25						フリー 開放			フリー 開放			フリー 開放			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						水泳A ※全コース使用			水泳A ※全コース使用			水泳A ※全コース使用							※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					水泳B ※全コース使用			水泳B ※全コース使用			水泳B ※全コース使用			16:15 育成ダンス 17:45				
18:40 § 19:10	かんたん筋コン (スタッフ) 😊			18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤) 😊 45分									18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 😊 45分						
19:20 § 20:05	ハッスルファイト (スタッフ) 😊 45分			19:35~20:20 ZUMBA (米澤) 😊 45分			ジャズ ヒップホップ (RIO) 😊 45分			19:20~20:15 ヨーガ (橋元) 😊			18:55~19:50 ピラティス (益森)						
20:25 § 21:20	ピラティス (花田) 😊																		

定員15名

定員10名

フリー開放

フリー開放