

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00													休館日							09:00
15	■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。				■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			15
30																				30
45																				45
10:00																				10:00
15	ファーストピクス 10:00～10:40 Rei	気功45 10:00～10:45 弘澤 成美		HATHA YOGA ティープレスフロー 10:00～10:45 勝田 真有	HULA HULA 10:10～10:55 井出 涼子	ベビースイミング ベビー45 10:15～11:00	エアロ2 10:00～10:50 井出 涼子	【有料】 太極拳 (第2・4) 10:00～11:00 弘澤 成美	ベビースイミング ベビー45 10:15～11:00	エアロ1 10:15～10:55 今村 恵子	カラダほぐす YOGA45 10:00～10:45 Eririn	【有料】 中級4種 10:25～11:10 浜田 貴夫		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:15～10:15		キッズスイミング キッズスイマー 9:30～10:30				15
30	予約	予約	【有料】 泳ぎ込みスクール 10:45～11:15 千名原 忍	予約	予約		予約			予約	予約						エアロ2 10:15～11:05 大谷 知加	【有料】 バレエ60 10:00～11:00 谷口 裕子	キッズスイミング キッズスイマー 9:30～10:30	30
45																	予約		キッズスイミング ジュニアスイマー I 10:30～11:30	45
11:00																				11:00
15	エアロ1 11:00～11:40 Rei	太極拳45 11:00～11:45 弘澤 成美		BAILA BAILA45 11:05～11:50 照内 麗香	カラダしほる YOGA45 11:10～11:55 勝田 真有	アクアミット+F 11:30～12:00 坪子 佳代	STEP1 11:05～11:45 井出 涼子			ZUMBA 11:15～12:00 今村 恵子	PILATES BODY MAKE45 11:05～11:50 Eririn	【有料】 初中級4種 11:15～12:00 鈴木 さやか		キッズ 体育のミカタ ジュニア I 10:15～11:15	ヨガ45 10:15～11:00 加藤 智枝	キッズスイミング キッズスイマー 10:30～11:30				15
30	予約	予約		予約	予約		予約			予約	予約						予約			30
45																				45
12:00																				12:00
15	RITMOS45 12:00～12:45 藤野 慎士	【有料】 ベリーダンス基礎 12:10～12:40 森田 麻衣		パワーラッシュ30 12:15～12:45 鈴木 沙織	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 Eririn	アクアダンス30 12:10～12:40 坪子 佳代	カラダしほるYOGA30 12:00～12:30 加藤 智枝		スイミング サークル45 12:00～12:45 田中 裕美	パワーラッシュ30 12:20～12:50 中島 拓郎	【有料】 12:10～13:10 バーストレッチ(第1・3) ジャズダンス(第2・4) 茂田 篤子	アクアダンス45 12:15～13:00 鈴木 さやか		キッズ 体育のミカタ ジュニア II 11:15～12:15	やさしい ジャズダンス 11:20～12:05 UMEZU	キッズスイミング ジュニアスイマー I 11:30～12:30	FULLSTEP MOVEMENT 11:25～12:10 大谷 知加	カラダほぐす YOGA45 11:30～12:15 飯高 友佳子	キッズスイミング ジュニアスイマー II 11:30～12:30	15
30	予約			予約			予約			予約	予約						予約			30
45																				45
13:00																				13:00
15	ベリーダンス フィットネス 13:00～13:45 森田 麻衣	【有料】 中上級 エアロピクス 13:00～14:00 藤野 慎士					エアロ2 13:15～14:05 吉川 温子	アクティブストレッチ 13:20～13:50 大貫 直樹	【有料】 はじめてスイム20 13:05～13:25 米野拓人					エアロ1 12:45～13:25 増淵 勇	カラダしほる YOGA45 12:25～13:10 桑原 美幸	キッズスイミング ジュニアスイマー II 12:30～13:30	HULA HULA 12:30～13:15 足立 圭子	12:35～12:50 お腹シェイプ 予約	キッズスイミング ジュニアスイマー III 12:30～13:30	15
30	予約			予約			予約			予約	予約						予約			30
45																				45
14:00																				14:00
15																				15
30	BtoBバランス45 14:15～15:00 幸恵																			30
45																				45
15:00	予約	【有料】 バレエ75 14:30～15:45 北村 三佳子					ZUMBA 14:20～15:05 Eririn	ベルビックストレッチ 14:25～14:55 吉川 温子	NEW											15:00
15																				15
30																				30
45																				45
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30																	16:00
15																				15
30																				30
45																				45
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス ジュニア I 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30～17:30																	17:00
15																				15
30																				30
45																				45
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニア II 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30～18:30																	18:00
15																				15
30																				30
45																				45
19:00	【有料】HULA HULA 18:40～19:10 井上 恵	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:30～19:30	キッズスイミング ジュニアスイマー III 18:30～19:30																	19:00
15																				15
30																				30
45																				45
20:00																				20:00
15	予約						予約	予約		予約	予約									15
30																				30
45																				45
21:00																				21:00
15																				15
30																				30
45																				45
22:00																				22:00
15																				15
30																				30
45																				45
23:00																				23:00

時間短縮営業

・運動施設利用(スタジオ／ジム／プール等)：20時まで

・最終チェックアウト：21時

レッスン定員数	静的レッスン	動的レッスン
Aスタジオ	41	34
Bスタジオ	28	24

※有料レッスンは別途設定

どなたでも参加いただけます。
強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

NEW

…新規導入プログラムです。

有料

…有料のプログラムレッスンです。
別途お申込み、ご入金が必要です。

整理券

…整理券をお配りします。
お一人様一枚とさせていただきます。

アップデート

…振付や音楽が更新されたプログラムです。

※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場は
ご遠慮頂いております。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースを
ご利用いただけます。

15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

時間短縮営業

・運動施設利用(スタジオ／ジム／プール等)：20時まで

・最終チェックアウト：21時

プールのコース設定		
月曜・木曜 キッズスイミング (15:30～19:30)	8コース中	最大4コース使用
火曜・水曜 ベビースイミング (10:15～11:00)	7コース中	最大3コース使用
火曜 キッズスイミング (15:30～19:30)	8コース中	最大4コース使用
水曜 キッズスイミング (14:30～19:30)	8コース中	最大4コース使用
土曜 キッズスイミング (9:30～17:45)	8コース中	最大4コース使用
日曜 キッズスイミング (9:30～13:30)	8コース中	最大4コース使用

どなたでも参加いただけます。
強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

NEW

・・・新規導入プログラムです。

有料

・・・有料のプログラムレッスンです。
別途お申込み、ご入金が必要です。

整理券

・・・整理券をお配りします。
お一人様一枚とさせていただきます。

アップデート

・・・振付や音楽が更新されたプログラムです。

※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場は
ご遠慮頂いております。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースを
ご利用いただけます。