

	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			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 ジュニアスイマー I 10:30～11:30	30
45																	予約			45
11:00	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				11:00
15	予約	予約		予約	予約		予約			予約	予約									15
30			アクアダンス45 11:30～12:15 千名原 忍					【有料】 バレエ60 11:30～12:30 山口 嘉子						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	30
45																	予約			45
12:00	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								12:00
15	予約			予約			予約			予約	予約			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	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												予約			予約	キックシェイプ30 13:00～13:30 土屋 かれん		30
45	予約		フィンコース 13:30～14:00				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											45
14:00				予約			予約							パワーラッシュ30 13:45～14:15 増淵 勇	PILATES BODY MAKE45 13:35～14:20 tae	キッズスイミング キッズスイマー 13:45～14:45	ZUMBA 13:40～14:25 足立 圭子			14:00
15																				15
30	BtoBバランス45 14:15～15:00 幸恵				【有料】 ZUMBA 14:20～15:05 Eririn			【有料】 ベルビックストレッチ 14:25～14:55 吉川 温子									予約	ヨガ45 14:00～14:45 江口 わこ		30
45	予約	【有料】 バレエ75 14:30～15:45 北村 三佳子		予約										UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45～15:30 山本 あゆみ	骨盤リズム ダイエット 14:40～15:25 tae	キッズスイミング ジュニアスイマー I 14:45～15:45				45
15:00																				15:00
15																	パワーラッシュ45 15:00～15:45 中島 拓郎	【有料】 ピラティス&ヤムナ 15:05～16:05 足立 圭子	ウォーク&ジョグ30 15:00～15:30 下地 愛実	15
30																	予約			30
45	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				キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ 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	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズ ストリートダンス 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								45
16:00																				16:00
15														ZUMBA 15:50～16:35 Shun	トレーニングクラブ 15:50～16:05 土屋かれん 予約 トレーニングクラブ 16:10～16:25 土屋かれん 予約	キッズスイミング ジュニアスイマー II 15:45～16:45			15	
30																				30
45	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				キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30～17:30	キッズバレエ 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	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								45
15																				15
30																				30
45	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		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:15～18:15	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30～18:30	キッズバレエ 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	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						はじめてハウスダンス 16:25～16:55 芝 純一	スイミングサークル30 16:20～16:50 下地 愛実	45
18:00																				17:00
15														【有料】 ラテンダンス 16:50～17:50 Shun	【有料】 バレエ60 16:45～17:45 福島 由紀子	キッズスイミング ジュニアスイマー III 16:45～17:45	17:10～17:25 ストレッチ 予約			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	HULA HULA 19:15～20:00 井上 恵																			30
45	予約																			45
20:00																				20:00
15																				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

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。