



| 月曜日   |                                      |                              |    | 火曜日 |                                          |                               |    | 水曜日                              |       |       |    | 木曜日 |                                       |                                    |    | 金曜日      |                                           |                                     |    | 土曜日                                 |                                                                 |       |                                  | 日曜日 |  |  |  |
|-------|--------------------------------------|------------------------------|----|-----|------------------------------------------|-------------------------------|----|----------------------------------|-------|-------|----|-----|---------------------------------------|------------------------------------|----|----------|-------------------------------------------|-------------------------------------|----|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------|-----|--|--|--|
| 10:00 | Aスタジオ                                | Bスタジオ                        | ジム | プール | Aスタジオ                                    | Bスタジオ                         | ジム | プール                              | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | プール | Aスタジオ                                 | Bスタジオ                              | ジム | プール      | Aスタジオ                                     | Bスタジオ                               | ジム | プール                                 | Aスタジオ                                                           | Bスタジオ | ジム                               | プール |  |  |  |
| 15    | ← 静的プログラム                            |                              |    |     | ← 動的プログラム                                |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 11:00 | 【筋】<br>エアロ1<br>10:50～11:30<br>金親 俊知子 | ヨガ45<br>10:40～11:25<br>千葉 博美 |    |     | カラダほる<br>YOGA30<br>10:40～11:10<br>杉野 久美子 | 太極拳45<br>10:35～11:20<br>鈴木 咲子 |    | アクアダンス45<br>10:30～11:15<br>加藤 麗枝 |       |       |    |     | 【筋】<br>エアロ2<br>10:15～11:05<br>十二町 結梨子 | アクティブストレッチ<br>10:35～11:05<br>島田 志穂 |    | ※下部に泳法記載 | 【筋】<br>待機リズムタイエイト<br>10:20～11:05<br>Asami | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>10:15～11:15 |    | キッズスイミング<br>キッズスイマーⅡ<br>10:00～11:00 | 【筋】<br>ステップ1<br>10:35～11:15<br>HULAHULA<br>10:40～11:25<br>内田 家子 |       | キッズスイミング<br>ジュニアⅠ<br>11:00～12:00 |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 12:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 13:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 14:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 14:30 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 16:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 17:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 18:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 19:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 20:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 21:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 22:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 15    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 30    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 45    |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |
| 23:00 |                                      |                              |    |     |                                          |                               |    |                                  |       |       |    |     |                                       |                                    |    |          |                                           |                                     |    |                                     |                                                                 |       |                                  |     |  |  |  |

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各レッスン難易度について》

【 ◆ 】 ……レッスンに慣れた方向けのクラスです  
それ以外 ……どなたでもご参加頂けます。強度を調整  
しながらお楽しみ下さい。

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各プログラム定員について》

休館日

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
- Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハイレ27名)
- ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
- プール アクアピクス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

- 【4泳法入門20クラスの泳法について】
- 1週目：クロール 2週目：背泳ぎ 3週目：平泳ぎ
- 4週目：バタフライ ※5週目：クロール

## 《レッスン予約サービスについて》

- 全スタジオクラスが予約対象となります。ジム・プール・各有料レッスンは対象外です。
- ハイレクラスのみ参加枠のみのご予約となります。入場順はご整理順となります。
- 予約開始はiTIPNESSで該当クラスの1週間前のクラス終了時刻の10分後からとなります
- WEB予約はレッスン開始30分前までご利用頂けます。以降はご予約頂けません
- ご予約者のご入場は15分前よりインストラクターの準備が整い次第ご案内致します
- 5分前までにお越し頂けなかった場合は空き枠として開放させて頂きますので予めご了承ください。
- 当日枠でご参加は、前のレッスン開始後にスタジオ入口より番号上に荷物を置いてお待ち頂けます。レッスン開始5分前に空きがある場合のみご参加頂けます。
- (朝1クラス→オープン後より 平日夜1本目クラス→レッスン開始30分前よりお並び頂けます。ご予約者の入場完了後、入口よりお並び頂き、ご整理順にご案内致します。
- 電話予約・店舗での代理予約は一切行っておりません。

《各レッスン離席について》

【 ◆ 】…レッスンに慣れてきた方向けのクラスです  
それ以外 …どなたでもご参加頂けます。強度を調整  
しながらお楽しみ下さい。

【筋】 ←筋チャレ対象レッスン