

10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00

月曜日	スタジオA	11:00 ~ 11:30 はじめてステップ スタッフ	12:00 ~ 30 バーベル パンプ30 スタッフ	13:15 ~ 14:00 チャレンジ エアロ 船井	14:30 ~ 15:30 ヨガ 井本	16:45 ~ 17:45 KIDS FUNK (ジュニア)	19:15 ~ 20:00 かんたん エアロ スタッフ	20:30 ~ 21:30 ベリー エクササイズ 桑原		
	スタジオB	30 ~ 50 水中 パーソナル (有料)				45 ~ 16:05 水中 パーソナル (有料)	19:15 ~ 20:00 ハタ ヨガ 岡田	20:15 ~ 21:15 フラダンス 鍋嶋		
火曜日	プール	10:15 ~ 11:00 はじめて 背泳ぎ	11:00 ~ 12:00 きれいに4泳法	13:30 ~ 14:15 がんばるアクア スタッフ	14:15 ~ 18:30の間ジュニアスイミング実施の為、 ご利用コースに制限がございます。ご了承下さい。			19:00 ~ 30 リフレッシュ ウォーク 水中 パーソナル (有料)		
	スタジオA	11:00 ~ 12:00 P X 谷田	12:10 ~ 12:55 バランス トレーニング 谷田	13:15 ~ 14:00 かんたん ステップ スタッフ	14:15 ~ 15:15 ルーシーダットン 木下	15:45 ~ 16:15 アロマ ストレッチ スタッフ	20:15 ~ 21:15 HIP HOP 山下			
水曜日	スタジオB	30 ~ 50 水中 パーソナル (有料)	10 ~ 30 らく エアロ入門				19:30 ~ 20:30 ダイエット ヨガ 梶	00 ~ 20 コアトレ	25 ~ 45 青竹	
	プール	10:15 ~ 11:15 スイムトレーニング	11:15 ~ 12:30 マスターズ 11:15 ~ 12:00 はじめて平泳ぎ	13:15 ~ 45 肩こり 腰痛改善 スタッフ	14:00 ~ 14:30 水中 パーソナル (有料)	14:15 ~ 18:30の間ジュニアスイミング実施の為、 ご利用コースに制限がございます。ご了承下さい。			19:00 ~ 19:30 ウォーク & 歩き棒 スタッフ	20:00 ~ 21:15 マスターズ
水曜日	スタジオA	11:00 ~ 12:00 バレエ 式	12:15 ~ 13:00 ZUMBA 多田	13:15 ~ 14:15 オリジナル エアロ 多田	14:30 ~ 15:30 ハワイアンフラ 和佐		19:15 ~ 20:15 オリジナル エアロ 米倉	20:30 ~ 21:15 調整体操 米倉		
	スタジオB	30 ~ 50 水中 パーソナル (有料)					19:30 ~ 20:30 パワーヨガ 木下			
水曜日	プール	10:15 ~ 45 リフレッシュ ウォーク はじめて クロール	11:00 ~ 12:00 きれいに4泳法 ステップアップ 4泳法	12:00 ~ 13:00 水中 パーソナル (有料)	13:15 ~ 14:00 がんばるアクア 寺崎	14:15 ~ 18:30の間ジュニアスイミング実施の為、 ご利用コースに制限がございます。ご了承下さい。			19:00 ~ 30 楽しみ! エクササイズ 水中 パーソナル (有料)	20:00 ~ 21:15 マスターズ

10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00

全曜日	スタジオA		11:00 ~ 30 はじめて エアロ スタッフ	12:00 ~ 13:00 HIP HOP 芳賀	13:15 ~ 14:15 オリジナル エアロ 寺崎	15:15 ~ 16:30 太極拳 瀧本	17:00 ~ 18:00 水野啓子 バトンスクール (ジュニア)	20:15 ~ 21:15 オリジナル エアロ 船井		
	スタジオB	30 ~ 50 水泳	00 ~ 20 青竹	35 ~ 55 水泳	30 ~ 50 水泳	19:15 ~ 20:00 ポール DEヨガ 愛場				
	プール	10:15 ~ 45 リフレッシュ ウォーク ステップアップ 4泳法	11:00 ~ 12:00 きれいに 4泳法	12:00 ~ 12:30 水中 パーソナル (有料)	13:30 ~ 14:00 かんたん アプ スタッフ	14:15 ~ 18:30の間ジュニアスイミング実施の為、 ご利用コースに制限がございます。ご了承下さい。		19:00 ~ 30 リフレッシュ ウォーク	20:00 ~ きれいに4泳法	20:00 ~ 21:15 マスターズ
土曜日	スタジオA		11:00 ~ 11:45 脂肪燃焼 エアロ 竹村	12:00 ~ 12:45 コロオMIX プラス KAORI	13:45 ~ 14:45 ボディトレ スタッフ	15:15 ~ 16:15 自力整体 山内	16:30 ~ 17:00 アロマ ストレッチ スタッフ	18:30 ~ 19:00 バーベル パンパ30 スタッフ	19:15 ~ 20:00 かんたん ステップ スタッフ	
	スタジオB		12:15 ~ 12:45 サキエビ ヨガ スタッフ	00 ~ 20 水泳	有料 レッスン				15 ~ 35 水泳	
	プール	10:15 ~ 11:00 はじめて バタフライ	11:30 ~ 12:45 マスターズ	13:00 ~ 30 プライベート レッスン	13:15 ~ 45 水泳	14:00 ~ 30 健康 リハビリ (有料)	14:15 ~ 18:30の間ジュニアスイミング実施の為、 ご利用コースに制限がございます。ご了承下さい。		19:00 ~ 19:30 かんたん トレーニング スタッフ	20:00 ~ 20:45 きれいに4泳法
日曜日	スタジオA		11:00 ~ 12:00 オリジナル エアロ 森本	13:00 ~ 14:00 ヨガ 井本	14:30 ~ 15:15 がんばる エアロ 植草	16:00 ~ 16:45 マージナルキック 塚原	【ご注意】 ・都合によりレッスン内容、及び担当インストラクターが 変更する場合がございます。 変更は、スタジオ・プール共に、男女更衣室入り 口、血圧計上の掲示板にてお知らせ致します。 ・祝日はその曜日の18時迄のスケジュールとなります。 ・スタジオBの空き時間は、ストレッチや卓球として ご利用して頂きます。 ・ステップやボール・ローラーストレッチ等、数に限りのある レッスンは予約制となります。 30分前よりジムカウンターにて受付致します。			
	スタジオB	30 ~ 50 水泳				30 ~ 50 ひきめ トレーニング	17:00 ~ 30 ホットアロマ ストレッチ スタッフ			
	プール		11:00 ~ 12:00 スイム トレーニング 60	13:00 ~ 16:00 ファミリープール						

卓球 スタジオBの空き時間なら
いつでも出来ます！
スタッフまでお声を掛けて下さい！